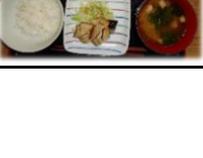




2025年5月 グループホーム献立表



| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|--|---|---|
| 1 | すまし汁(豆腐・油揚げ・ネギ) しゅうまい 和風玉子サラダ | 牛肉コロッケ キャベツと玉子のコールスローサラダ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め みそ汁(ワカメ・油揚げ) | 鶏の唐揚げ 玉ねぎとズッキーニの玉子とじ じゃが芋とツナのゴママヨ和え みそ汁(キャベツ・あげ)  |
| 2 | みそ汁(油揚げ・じゃが芋) 高野豆腐とさやいんげんの玉子とじ ウインナーの野菜炒め | 親子丼 マカロニサラダ 冷奴おかかのせ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) | 八宝菜風炒め物 スパゲッティサラダ プチつくね みそ汁(油揚げ・玉子)  |
| 3 | みそ汁(油揚げ・えのき・玉子) ナスとピーマンのみそ炒め(ひき肉) きゅうりとカニカマの酢の物 | 焼き鮭 新玉ねぎのバター炒め キャベツと豚肉の煮物 みそ汁(ナス・しめじ) | サバの竜田揚げ ポークウインナーと 野菜の玉子とじ そば みそ汁(チンゲン菜・厚揚げ)  |
| 4 | みそ汁(白菜・油揚げ) ひき肉とコーン入り玉子焼き 小松菜・玉ねぎ・厚揚げの煮びたし | カレーライス ブロッコリーと玉子のサラダ 枝豆腐 | 豚とチンゲン菜の中華炒め ほうれん草のおひたし みそ汁(油揚げ・長ネギ) バナナヨーグルト  |
| 5 | みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・白菜・油揚げ) 洋風煮物(ズッキーニ・人参・ ナス・玉ねぎ・玉子・ベーコン・ソーセージ) 酢の物(きゅうり・カニカマ・ゴマ) | 麻婆豆腐 小松菜とイカ天煮 アスパラベーコン みそ汁(ネギ・油揚げ) | 野菜炒め 大根サラダ(ツナ・コーンのせ) ポテト みそ汁(あげ・白菜)  |
| 6 | みそ汁(白菜・油揚げ・人参) プレーンオムレツ ひとロチキンスティック チンゲン菜と鶏ミンチの中華風炒め物 | タコライス キャベツとツナの和え物 新玉ねぎときゅうりの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) | 焼き魚(カレイ・鮭) 煮物(大根・こんにやく・あげ) ハッシュドポテト みそ汁(人参・玉子・ネギ) バナナ  |
| 7 | みそ汁(油揚げ・ワカメ) 茶碗蒸し 煮物(鶏肉・人参・大根・こんにやく) | 豚とナスのみそ炒め 山芋ともずくの和え物 みそ汁(つみれ・玉ねぎ) バナナヨーグルト | アジフライ 野菜あんかけ (白菜・玉ねぎ・人参・えのき) 煮豆 みそ汁(白菜・油揚げ・豆腐)  |
| 8 | 中華スープ(豆腐・ネギ・カニカマ) ネギ入り玉子焼き ミートボール | そばろ丼 スパゲッティサラダ プチしゅうまい みそ汁(玉ねぎ・えのき) | カレーコロッケ ウインナーと サラダ菜と新玉ねぎのサラダ 冷奴 みそ汁(大根・油揚げ)  |
| 9 | みそ汁(ほうれん草・えのき・油揚げ) ナス・ピーマン・豚肉の炒め物 さつま芋の甘煮 | チキンカツ 玉子と新玉ねぎとトマトのシーザーサラダ もずく酢 みそ汁(豆腐・ワカメ) | サンマの蒲焼き 玉ねぎのトマトソースパスタ 金時豆 みそ汁(ナス・大根)  |
| 10 | みそ汁(豆腐・あげ) とん平焼き(玉子・キャベツ・チーズ・ウインナー) ひじきの白和え | オムライス 卵の花の炒り煮 みそ汁(豚肉・大根・ネギ・なめこ) バナナヨーグルト | 焼き鮭 野菜のチーズ焼き(じゃが芋・人参・ グリンピース・コーン・ポークウインナー) 玉子豆腐 みそ汁(豆腐・あげ・玉ねぎ)  |
| 11 | みそ汁(ワカメ・油揚げ) だし巻き玉子 野菜炒め | そばめし レンコンのはさみ揚げ 冷奴 みそ汁(長ネギ・油揚げ・ちくわ) | 牛肉コロッケ 高野豆腐と野菜の玉子とじ ナスとこんにやくのみそ炒め みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・京ネギ)  |
| 12 | みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・ネギ) 煮物(豆腐・白ネギ・ちくわ) サラダ(玉子・カニカマ・レタス) | 白身魚のカレーフライ ナスとピーマン・キャベツの甘辛炒め トマトときのこの玉子炒め みそ汁(なめこ・玉ねぎ) | チキンカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゴマ和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)  |
| 13 | にゅうめん(ワカメ・天ぷら) 水ぎょうざ ポテト | トンテキ 小松菜の煮びたし 昆布豆 みそ汁(さつま芋・キャベツ) | カレーライス(鶏肉・ 玉ねぎ・人参・じゃが芋) 焼き魚(カレイ) カニのトマトクリームパスタ  |
| 14 | みそ汁(ナス・玉ねぎ・玉子) オムレツ風玉子焼き 高野豆腐 ツナとミックスベジタブルのサラダ | 焼きそば 長芋のもずく酢 じゃが芋とブロッコリーのサラダ みそ汁(厚揚げ・新玉ねぎ) | いわしの生姜煮 小松菜と厚揚げの煮物 ひじきと人参の和え物 みそ汁(大根・厚揚げ・ネギ)  |
| 15 | みそ汁(豆腐・ワカメ・玉ねぎ) コロッケ&レタス・トマト・ゆで玉子 平天・金時豆 | 親子丼 ナスのトマトソースパスタ キャベツとツナのサラダ みそ汁(平天・人参) | サバのみぞれ煮 小松菜の玉子とじ煮 鶏むね肉の酢みそ和え みそ汁(ワカメ・麩・春菊)  |
| 16 | みそ汁(玉ねぎ・椎茸・玉子) プレーンオムレツ チンゲン菜・椎茸・ミックスベジタブルのクリーム煮 プチコロッケ | 鶏のクリームシチュー 水菜とツナのサラダ なすの煮びたし | 焼きサンマ ぎょうざ チンゲン菜とベーコンの炒め物 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ・ワカメ)  |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 17 | みそ汁(油揚げ・豆腐) ミルク煮(鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン) ほうれん草・玉子・ピーマンの炒め物 | マーボナス 山芋のもずく和え 大学芋 みそ汁(麩・ワカメ) | サンマの竜田揚げ 山芋の天ぷら 枝豆腐 みそ汁(油揚げ・大根・ネギ) |  |
| 18 | みそ汁(ほうれん草・豆腐・天ぷら) ナスの柚子胡椒和え チキンロール | ロールキャベツ アスパラベーコン 厚揚げとチンゲン菜炒め みそ汁(長ネギ・麩) | 水ぎょうざ ほうれん草とウインナー炒め 白菜のおひたし みそ汁(豆腐・油揚げ) |  |
| 19 | みそ汁(豆腐・油揚げ・玉ねぎ) 煮物(大根・人参・鶏肉・玉ねぎ・ゆで玉子・生姜) バナナヨーグルト | ちらし寿司 玉ねぎのかき揚げ そら豆の煮物 みそ汁(豚肉・人参・大根・ネギ) | 牛肉コロッケ 白菜ときのこの中華風炒め 高野豆腐と豆の五目煮 みそ汁(大根・油揚げ) |  |
| 20 | みそ汁(豆腐・ワカメ) だし巻き玉子 小松菜とベーコンの炒め物 | 焼きぎょうざ レタスときゅうりのサラダ ひじきの白和え みそ汁(ワカメ・麩) | 鶏そぼろ丼 油揚げとレタスの酢みそ和え スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・玉子) |  |
| 21 | みそ汁(豆腐・油揚げ・麩) 高野豆腐・玉子焼き サンマ | いわしの蒲焼き 人参とピーマンのおかか和え 大学芋 みそ汁(キャベツ・玉子) | 鮭フライ 高野豆腐の玉子とじ スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・しめじ) |  |
| 22 | にゅうめん(ワカメ・大葉) 玉子焼き オクラと山芋の和え物 | ナスと鶏肉のカレーライス キャベツと玉子のサラダ バナナ | うどん焼き (キャベツ・人参・エビ・玉ねぎ) チンゲン菜と野菜天の玉子とじ 椎茸チーズ焼き みそ汁(ワカメ・麩) |  |
| 23 | みそ汁(ワカメ・麩) キャベツと玉子の炒め物 煮物(人参・こんにゃく・天ぷら・しめじ) | ししゃも トマトと玉子の炒め物 こんにゃく田楽 茶そば | ぎょうざの甘酢あんかけ 高野豆腐の玉子とじ たたきごぼう みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・椎茸) |  |
| 24 | 玉子スープ(しめじ・豆腐) つくね きゅうりとトマトの酢和え | 和風スパゲッティ(きのこ・ツナ・エビ) オクラと山芋の和え物 プチとり天 みそ汁(ワカメ・麩) | 焼き魚(干しほっけ) 野菜チーズ焼き (玉ねぎ・人参・ピーマン) なすの煮びたし みそ汁(大根・椎茸・玉子)バナナ |  |
| 25 | みそ汁(人参・しめじ・椎茸) トマト・チンゲン菜・ミックスベジタブルの玉子とじ ひと口ぎょうざ | お好み焼き きのこのバター炒め 冷奴 みそ汁(玉ねぎ・麩) | 野菜炒め(鶏むね肉・椎茸・ キャベツ・玉ねぎ・ピーマン) 煮物(チンゲン菜・あげ・大根) ゆで玉子と野菜のゴママヨ和え みそ汁(ワカメ・豆腐) |  |
| 26 | みそ汁(ワカメ・油揚げ) だし巻き玉子 鶏肉・きゅうり・トマトの甘酢ゴマ和え | ハヤシライス レタスと油揚げの酢みそ和え 玉子ときゅうりのスパゲッティサラダ | 春巻きキャベツ添え ナスの酢和え 小松菜の煮びたし みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) |  |
| 27 | みそ汁(大根・豆腐・油揚げ) 煮物(キャベツ・人参・ 玉ねぎ・豚ミンチ・ピーマン・玉子・生姜) 酢の物(ワカメ・きゅうり・みかん・生姜・ゴマ) | 鶏のトマト煮 玉子と枝豆のサラダ 冷奴おかのせ みそ汁(ワカメ・玉ねぎ) | 魚の塩焼き(サバ・タラ) こんにゃく田楽 チンゲン菜とえのきの中華炒め みそ汁(えのき・玉子) |  |
| 28 | しじみのお汁 野菜と鶏ミンチの炒め物 玉子焼き・大豆の煮物 | 肉豆腐 ごぼうと白身魚の磯辺揚げ 玉ねぎと人参のかき揚げ みそ汁(ワカメ・キャベツ・玉子) | チキンナゲット& キャベツ・フロccoliー添え 白菜とがんもの煮びたし さつま芋レモンバター煮 みそ汁(大根・えのき・玉ねぎ・ワカメ) |  |
| 29 | みそ汁(ワカメ・豆腐) 三色丼 野菜炒め(キャベツ・ ウインナー・人参・玉ねぎ・椎茸) | アジの南蛮漬け 絹さやとがんもの煮物 ゴマ豆腐 みそ汁(長ネギ・玉子) | 赤カレイの煮付け 野菜のチーズ焼き (ズッキーニ・玉ねぎ・椎茸) 冷奴 みそ汁(ワカメ・えのき) |  |
| 30 | にゅうめん(玉ねぎ・ネギ) 新玉ねぎの炒め物 いなり寿司 | 焼き魚(ほっけ) 煮物(椎茸・玉ねぎ・いんげん・豆腐) 玉子サラダ(スパゲッティ・ きゅうり・カニカマ・ミックスベジタブル) みそ汁(キャベツ・ネギ) | 焼きうどん(豚肉・ キャベツ・人参・玉ねぎ) 揚げしゅうまい・ポテト 中華スープ(玉子・ ネギ・ミックスベジタブル) |  |
| 31 | みそ汁(えのき・人参) スクランブルエッグ トウモロコシの磯辺焼き ほうれん草としめじのおひたし | 豚と玉ねぎの生姜炒め 鮭のマリネ 山芋とオクラの和え物 みそ汁(えのき・しめじ・長ネギ) | アジ南蛮 白菜とツナの中華炒め ひじきの煮物 みそ汁(白菜・ワカメ) |  |