

2025年7月 グループホーム献立表

日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(えのき・小松菜) 玉子焼き 白菜とウインナーの柚子胡椒和え	ちらし寿司 こんにゃくのみそ田楽 煮物(ミートボール・人参・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・えのき・さつま芋) ヨーグルト(リンゴ・バナナ・キウイ)	しゅうまいのケチャップ煮 青じそパスタサラダ きゅうりの酢の物 みそ汁(ワカメ・玉子) 
2	みそ汁(ワカメ・小松菜) キャベツ・玉ねぎ・人参・玉子の炒め物 煮物(大豆・人参・昆布・ごぼう)	サーモンフライ 厚揚げ南蛮 オクラとネギトロの和え物 みそ汁(白ネギ・豆腐)	ニラとエビのもっちり煮 キャベツのゴマ和え もずくの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・えのき・ワカメ) 
3	みそ汁(豆腐・長ネギ) キャベツサラダ・玉子 豚肉と玉ねぎの炒め物	チキンバーグ 山芋ポン酢和え 人参とピーマンのおひたし みそ汁(長ネギ・人参・天ぷら)	カレーライス 野菜サラダ(キャベツ・ミニトマト・ゆで玉子) バナナヨーグルト 
4	おすまし(そうめん・ワカメ・しそ) キャベツと天ぷらのおひたし 玉子焼き	親子丼 豆腐揚げと小松菜の煮物 オクラとワカメのサラダ みそ汁(ごぼう・白ネギ・えのき)	焼き魚(ほっけ) 高野豆腐の玉子とじ (人参・小松菜) ポテトフライ みそ汁(玉ねぎ・そうめん・ネギ) 
5	コンソメスープ トマト煮(鶏肉・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ) きゅうりとちくわのゴマ和え	カレイの煮付け もずくのポン酢和え(トマト・きゅうり) きんぴらごぼう みそ汁(玉ねぎ・人参・豆腐)	焼き鮭 野菜炒め(じゃこ天・キャベツ・人参・玉子) ナスのみそ炒め(人参・しめじ) みそ汁(がんも・玉ねぎ) 
6	みそ汁(椎茸・玉ねぎ・小松菜) チーズオムレツ ひと口ポテト 人参きんぴら きゅうりの酢の物	照り焼きチキン キャベツとハムのサラダ みそ汁(豆腐・椎茸・ネギ) バナナヨーグルト	鮭フライ 人参シリシリ 小松菜とがんもの煮物 みそ汁(ナス・豆腐) 
7	みそ汁(玉ねぎ・豆腐・ちくわ) 煮物(人参・キャベツ・鶏肉・ナス・玉ねぎ・トマト・じゃこ天・玉子) バナナヨーグルト	ミートスパゲッティ 人参とピーマンのゴマ和え 冷奴 みそ汁(玉ねぎ・ちくわ)	コロッケ チンジャオロース 煮豆 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) 
8	みそ汁(ワカメ・玉ねぎ) だし巻き玉子 小松菜・干し人参・干しごぼうのにびたし	カレーライス 玉子サラダ バナナヨーグルト	キャベツと玉子のうま煮つくね添え きゅうりとツナの酢の物 しゅうまい みそ汁(玉ねぎ・玉子) 
9	ミルクスープ(じゃが芋・人参・キャベツ) 玉子焼き きゅうりとハムのサラダ	豆腐肉団子 きゅうりのもずく酢 揚げナス みそ汁(キャベツ・玉子)	サンマの竜田揚げ 野菜チーズ焼き (玉ねぎ・人参・ピーマン) じゃが芋のゴマドレ和え そば(天かす・京ネギ) 
10	みそ汁(ワカメ・ちくわ) 豆腐と玉ねぎの炒め煮 煮物(鶏肉・人参・ごぼう・ちくわ)	つみれとナス・ピーマンの甘酢あん キャベツとちくわのスパゲッティサラダ みそ汁(豆腐・油揚げ) バナナヨーグルト	牛肉入りコロッケ かぼちゃの煮物 サラダ(ゆで玉子・レタス) みそ汁(麩・玉ねぎ・人参) 
11	みそ汁(そうめん・ワカメ) キャベツとしめじのおかか和え つくねスティック	いわしフライ ポテ玉サラダ きのこのマヨポン炒め みそ汁(玉ねぎ・天ぷら)	焼きそば 皮付きポテト ナスの煮びたし みそ汁(白菜・あげ・京ネギ) 
12	みそ汁(玉ねぎ・天ぷら) プレーンオムレツ ひと口ポテト&人参ソテー つるむらさきとベーコンの炒め煮	スパゲッティ 高野豆腐の煮物 ハッシュドポテト みそ汁(玉ねぎ・ネギ・厚揚げ)	そうめん 肉団子のトマトチーズ煮 ピーマンとカツオの和え物 みそ汁(あげ・豆腐) 
13	みそ汁(ワカメ・ちくわ) だし巻き玉子 煮物(鶏肉・ごぼう・ちくわ・厚揚げ・こんにゃく)	お好み焼き 冷奴 もずく酢 みそ汁(長ネギ・麩・天ぷら)	豆腐肉団子甘酢ソース炒め 小松菜・人参の玉子とじ じゃが芋とツナのゴマドレ和え そば 
14	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・人参・ネギ) 煮物(じゃが芋・ちくわ・ベーコン・煮玉子) バナナヨーグルト	豚肉とピーマン・ナスのみそ炒め トマトと玉子のコンソメ炒め スパゲッティサラダ みそ汁(豆腐・しめじ)	鮭フライ 白菜とえのきの煮びたし おから和え みそ汁(えのき・玉ねぎ・麩) 
15	中華スープ(ワカメ・ぎょうざ) きのこ玉子の炒め物 ポテト	いわしの蒲焼き じゃが芋ときこのチーズ焼き もずく酢 みそ汁(豆腐・ワカメ)	鶏むね肉のフリッター ナスの酢みそ和え 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ・麩) 
16	みそ汁(豆腐・油揚げ) 焼きサンマ ゆで玉子 小松菜の浅漬け	黒鯛の漬け丼 きゅうりともずくの酢の物 かぼちゃサラダ みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	コロッケ 高野豆腐の含め煮 ナスのポン酢和え みそ汁(えのき・しめじ・玉ねぎ) 

17	みそ汁(ワカメ・えのき) 炒め物(豚肉・玉子・小松菜・しめじ) 煮物(大豆・人参・昆布・こんにゃく・ごぼう)	チキンカレー オクラと揚げナスのおかか和え 金時豆	鮭フライ タコ入り丸天 かぼちゃのゴマみそ和え みそ汁(玉子・ 人参・玉ねぎ・小松菜)	
18	みそ汁(豆腐・小松菜・油揚げ) ミートボール&キャベツ添え ナス・玉ねぎ・人参・ピーマンのみそ炒め	ハンバーグ 冷奴おかかのせ きゅうりとワカメの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	煮物(鶏肉・人参・ ごぼう・里芋・小松菜) 玉ねぎとピーマンのチーズ焼き ひとロポテト みそ汁(そうめん)	
19	コンソメスープ(キャベツ・えのき) フレンチトースト 小松菜・玉ねぎ・人参・ウインナーの炒め物	オムライス 肉じゃが そうめんのすまし汁 ヨーグルト(バナナ・ブルーベリー)	焼き鮭 ナスの煮びたし ナポリタンスパゲッティ みそ汁(ワカメ・豆腐・あげ)	
20	みそ汁(豆腐・ワカメ) 春雨の酢の物 ゆで玉子 ホタテ佃煮混ぜご飯	きのこ鶏肉の塩だれ炒め 山芋の梅肉和え 昆布豆 みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	夏野菜の肉みそあんかけ にしんの南蛮漬け 冷奴 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ・あげ)	
21	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ) 煮物(煮玉子・平天・ 玉ねぎ・人参・じゃが芋・生姜) 酢の物(きゅうり・カニカマ・ワカメ)	ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ チキンナゲット・バーベキューソースがけ	牛肉コロッケ サラダ(ゆで玉子・千切キャベツ) 金時豆 みそ汁(玉ねぎ・人参・あげ)	
22	みそ汁(ワカメ・玉ねぎ) だし巻き玉子 きんぴらごぼう	ナスと豚肉のみそ炒め 小松菜と豆腐揚げの煮物 キャベツとハムのシーザーサラダ みそ汁(ワカメ・玉子)	いわしの生姜煮 ジャーマンポテト風サラダ きゅうりの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ・玉子)	
23	みそ汁(しじみ・豆腐) かぼちゃのおかか和え つくね	さわらのフライ 厚揚げと小松菜の炊き合わせ 冷奴 みそ汁(玉ねぎ・玉子)	焼き魚(ほっけ) ピーマンのじゃこ炒め もずくの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・えのき・厚揚げ)	
24	みそ汁(えのき・油揚げ) 肉じゃが キャベツ・ツナ・豆腐のサラダ	カレーライス 玉子サラダ 黒豆	サバの竜田揚げ ナスの揚げ煮びたし スパゲッティサラダ みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ・えのき)	
25	みそ汁(えのき・玉ねぎ・豆腐) プレーンオムレツ キャベツとウインナーのサラダ きゅうりの酢の物	鶏の黒コショウ焼き ウインナーのバーベキュー炒め 山芋とオクラのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・玉子・ネギ)	焼きサンマ お豆腐つくねとじゃが芋の煮物 野菜のチーズ焼き (玉ねぎ・人参・ズッキーニ) みそ汁(玉子・えのき)	
26	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) キャベツと玉子の和風サラダ しゅうまい	焼きぎょうざ 小松菜の白和え ピーマンとちくわのきんぴら みそ汁(しめじ・人参・ズッキーニ・麩)	肉団子の甘酢ソース炒め 高野豆腐の玉子とじ ごぼうと人参の甘辛炒め みそ汁(麩・人参・キャベツ)	
27	みそ汁(麩・えのき) 春雨とひき肉の甘辛炒め 煮物(ひじき・人参・天ぷら・ごぼう)	鮭の雪見おろし フライドポテト めかぶ みそ汁(鶏団子・しめじ)	ちらし寿司 野菜炒め(ピーマン・ナス・豚肉) みそ汁(えのき・豆腐)	
28	みそ汁(玉ねぎ・豆腐・ちくわ) 洋風煮物(トマト・キャベツ・ きゅうり・玉ねぎ・ちくわ・天ぷら・チーズ) 玉子サラダ(カニカマ・きゅうり)	コロッケ もずく酢 ピーマンと人参のおかか和え みそ汁(豆腐・麩・ネギ)	豚のしょうが焼き 高野豆腐とひじきの煮物 マカロニサラダ みそ汁(えのき・オクラ)	
29	おすまし(豆腐・エリンギ) きゅうりとカニカマのおかか和え 豚肉と野菜炒め	チキンのクリームシチュー 玉子サラダ バナナヨーグルト	タラ切身ムニエル(バター・醤油) かぼちゃの煮物 小松菜とツナのサラダ 玉子とじ みそ汁(ナス・小松菜)	
30	みそ汁(じゃが芋・枝豆) だし巻き玉子 小松菜の煮びたし	ネギトロ丼 玉子とオクラのシーザーサラダ フライドポテト みそ汁(玉ねぎ・こんにゃく・油揚げ)	サンマの蒲焼き オクラと山芋のおかか和え ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・えのき・ネギ)	
31	みそ汁(えのき・豆腐・小松菜) 玉子焼き 豚ミンチと野菜のみそ炒め	焼きそば 高野豆腐の玉子とじ ハッシュドポテト みそ汁(長芋・人参・ワカメ)	カレーライス ゆで玉子&いわしのスティック バナナヨーグルト	