



2025年8月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(豆腐・油揚げ) ベーコンと小松菜・玉子の炒め物 肉団子甘酢かけ	白身魚といわしのフライ マカロニサラダ 人参シリシリ みそ汁(ひじき天・玉ねぎ・人参)	焼き魚(ほっけ) ぎょうざ甘酢ソース炒め 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(そうめん・ズッキーニ) 
2	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 炒り豆腐 きゅうり・ツナ・カニカマのゴマ和え	枝豆コロッケ ひじきの五目煮 山芋とオクラの和え物 みそ汁(鶏団子・玉ねぎ)	ナス・豚肉・ピーマンの オイスターソース炒め あげといんげんの煮物 じゃが芋とさつま芋のサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ・ズッキーニ) 
3	おすまし(豆腐・ナス) 玉子焼き ふかし芋	洋風ちらし寿司 鶏むね肉とナスの甘酢炒め 焼き魚(ほっけ) みそ汁(豆腐・ワカメ・しめじ)	鶏もも肉の唐揚げ 温野菜サラダ 切干大根 みそ汁(玉ねぎ・豆腐・しめじ) 
4	みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ) 煮物(厚揚げ・玉ねぎ・人参・きゅうり・煮玉子) バナナヨーグルト	チキンカツ きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・油揚げ) バナナヨーグルト	ナスとアスパラの揚げびたし いんげんとえのきの炒め物 人参シリシリ みそ汁(豆腐・あげ) 
5	中華スープ(じゃが芋・人参・玉ねぎ・ウインナー) 酢の物(きゅうり・カニカマ・ツナ) レタス&のりっこチキン	鶏チリ ゴーヤとカニカマのサラダ 高野豆腐と小松菜の煮物 みそ汁(ごぼう・人参・キャベツ)	いわしと野菜の天ぷら 肉じゃが もずく酢(きのこ) みそ汁(ナス・玉ねぎ) 
6	にゅうめん(きざみのり) ブロッコリー柚子こしょう和え ウインナー	カレーコロッケ ナポリタンスパゲッティ レタスとツナのサラダ みそ汁(小松菜・人参)	ハンバーグ がんもと小松菜の煮物 じゃが芋とツナのゴマドレ和え みそ汁(あげ・玉子・玉ねぎ) 
7	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) だし巻き玉子 小松菜・人参・玉ねぎの煮びたし	麻婆豆腐 ポテ玉サラダ もずく酢 みそ汁(小松菜・天ぷら)	焼きそば オクラと玉子の炒め物 ひじきの煮物 みそ汁(えのき・油揚げ) 
8	みそ汁(人参・ネギ・豆腐) オムレツ風玉子焼き ナスのみそ炒め きゅうりの酢の物	焼きサバ 高野豆腐とがんもの煮物 ごぼうの唐揚げ みそ汁(人参・玉ねぎ・じゃが芋)	チキンピカタ(ケチャップソース) ポテト野菜サラダ 小松菜のおひたし みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・豆腐) 
9	みそ汁(しめじ・長芋) ひじきとオクラの和え物 ミニバーグ	豚肉ときくらげのオイスターソース炒め 山芋とオクラのネバネバ和え コーンフライ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	アジフライ じゃが芋と厚揚げの煮物 玉ねぎと ポークウインナーのチーズ焼き 中華スープ(豆腐・人参・玉子) 
10	みそ汁(豆腐・小松菜) ポトフ きゅうりとちくわのゴマ和え	鶏の甘辛炒め オクラとハムの和え物 小松菜とがんもの煮物 みそ汁(ナス・長ネギ)	豆腐肉団子甘酢ソース炒め ナスの煮びたし 野菜サラダ(キャベツ・ トマト・スクランブルエッグ) みそ汁(そうめん・人参・長ネギ) 
11	みそ汁(長ネギ・人参・ じゃが芋・豚肉・キャベツ・トマト・生姜) チーズ入りスクランブルエッグ 冷奴	コロッケ 山芋と平天のかつお和え 玉子豆腐 みそ汁(なめこ・えのき)	カレーライス ぎょうざケチャップソース炒め そば 
12	みそ汁(玉ねぎ・人参) つくね ナス南蛮	春巻き きゅうりと豚肉の豆板醤炒め 野菜サラダ(きゅうり・キャベツ・玉子・ツナ・トマト) みそ汁(えのき・ネギ・人参)	ナスのみそ炒め じゃがバター きゅうりとツナの酢の物 かき玉スープ 
13	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 春雨とひき肉の甘辛炒め 昆布とナス・天ぷらの煮びたし	サンマの竜田揚げ ごぼうの唐揚げ 玉子サラダ みそ汁(豆腐・油揚げ)	煮込みハンバーグ ポテトサラダ 焼きナスの酢の物 みそ汁(豆腐・えのき) 
14	鶏汁 もずくとちりめんの酢の物 ポテト	ミンチカツ ナスの揚げびたし ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	いわしの唐揚げ オクラと山芋のポン酢和え きゅうりとカニカマのサラダ みそ汁(えのき・ワカメ) 
15	みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ピーマンとツナの和え物 スクランブルエッグ&ウインナー	鶏のケチャップ炒め 卯の花 もずく酢 みそ汁(豆腐・油揚げ)	焼きそば ほっけみりん干し 野菜と豆腐のサラダ 鶏がらスープ(玉子・ 人参・京ネギ・玉ねぎ) 
16	みそ汁(ワカメ・麩) 茶碗蒸し 煮物(鶏肉・ごぼう・人参・こんにゃく・昆布)	鶏むね肉の天井 ブロッコリーの玉子炒め きゅうりとナスの酢の物 みそ汁(えのき・玉ねぎ・ワカメ)	肉団子の甘酢ソース炒め 揚げしゅうまい オクラと山芋のポン酢かけ みそ汁(そうめん) 

17	みそ汁(豆腐・小松菜) ウインナーと野菜炒め きゅうり・ハム・カニカマ・玉子のサラダ	カレーリゾット コーンフライ オクラとツナのサラダ みそ汁(長ネギ・麩)	牛肉入りコロッケ 高野豆腐の玉子とじ ひとロサンマの開き みそ汁(ナス・小松菜・ネギ)	
18	みそ汁(白ネギ・人参・麩・ちりめん・ネギ) ジャーマンポテト (ソーセージ・じゃが芋・人参・玉ねぎ) 和え物(きゅうり・ハム・玉子・ゴマ)	チキンカツ かぼちゃサラダ レタスと油揚げの酢みそ和え みそ汁(人参・えのき・玉子)	かますのフライ オクラおかか和え ひじきの白和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	
19	みそ汁(しじみ) 夏野菜と豚肉のカレー炒め 高野豆腐の玉子とじ	甘みそほっけ さつま芋と玉子のゴマダレサラダ みそ汁(人参・小松菜・えのき) バナナヨーグルト	鶏モモ肉の唐揚げ キャベツと鮭フレークの玉子とじ じゃがバター(海苔しょう油) みそ汁(ナス・えのき・キャベツ)	
20	みそ汁(えのき・キャベツ) オムレツ風玉子焼き ピーマンとナスのみそ炒め ひとロウインナー	親子丼 ナスとピーマンのみそ炒め 冷奴 みそ炒め(厚揚げ・玉ねぎ)	いわしの生姜煮 豆腐サラダ 白菜・ツナ・厚揚げの煮びたし みそ汁(玉ねぎ・厚揚げ・ワカメ)	
21	みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) 野菜炒め 煮物(ひじき・ごぼう・こんにゃく・天ぷら)	白身魚のカレーフライ 切干大根煮 みそ汁(玉ねぎ・豆腐) バナナヨーグルト	焼きサバ 野菜とポークウインナーの チーズ焼き(ピーマン・じゃが芋) ぎょうざのケチャップ甘酢炒め そば(オクラ・海苔)	
22	中華スープ(玉ねぎ・ワカメ・カニカマ) マカロニ和風サラダ おから	照り焼きチキン ほうれん草と玉子のサラダ こんにゃく田楽 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	サバみそ・生姜煮 ピーマンのカレー風炒め 春雨とオクラの酢の物 かき玉スープ	
23	みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) だし巻き玉子 カレー煮(鶏肉・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ)	さわらの竜田揚げ 筑前煮 ポテマカサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	カレーライス 生野菜とゆで玉子のサラダ レンコンと豆腐のすり身揚げ	
24	みそ汁(しめじ・玉ねぎ・油揚げ) プレーンオムレツ コーンの磯辺揚げ ナスと豚ミンチのみそ炒め	オムライス もずくの酢の物(カニカマ・オクラ) みそ汁(舞茸・あげ・さつま芋) バナナヨーグルト	アジの南蛮漬け 厚揚げとこんにゃくの玉子とじ 山芋入りシソ揚げ みそ汁(人参・キャベツ・豆腐)	
25	みそ汁(豚肉・玉ねぎ・豆腐) 煮物(煮玉子・厚揚げ・ 人参・いんげん・ハム・玉ねぎ) バナナヨーグルト	豚肉ときのこの甘辛炒め レタスと玉子のサラダ まったり豆腐 みそ汁(平天・キャベツ)	いわしのみそ煮 豚肉とキャベツのソース炒め 高野豆腐 みそ汁(がんも・豆腐)	
26	クリームスープ キャベツ・豆腐・カニカマのサラダ	とり天 山芋とオクラのポン酢和え コンソメポテト みそ汁(なめこ・さつま芋)	野菜あんかけそば 高野豆腐の玉子とじ 春雨と茎わかめの酢の物 みそ汁(えのき・豆腐)	
27	にゅうめん(カイワレ) 焼きカレー ゆで玉子	麻婆豆腐 レタスと油揚げの酢みそ和え 玉子とキャベツ・ハムのサラダ みそ汁(えのき・平天・キャベツ)	牛肉入りコロッケ そば スクランブルエッグ みそ汁(玉ねぎ・あげ)	
28	みそ汁(あげ・しめじ) オムレツ ジャーマンポテト	ハヤシライス レタスとウインナーのサラダ 玉子豆腐	いわしの竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ(人参) ナポリタンスパゲッティ みそ汁(ワカメ・じゃが芋)	
29	中華スープ(玉ねぎ・ニラ・ワンタン) 玉子とそぼろ丼 白菜のおひたし	さんまの蒲焼き丼 卵の花のポテトサラダ みそ汁(長芋・平天) キウイとバナナ	焼き魚(ほっけ) ぎょうざケチャップ甘酢ソース炒め 野菜チーズ焼き (ポークウインナー・玉ねぎ) みそ汁(玉子・人参・白菜)	
30	みそ汁(ワカメ・えのき) 煮物(ひじき・人参・レンコン・こんにゃく) ささみとカニカマのサラダ	ハンバーグ エビとニラのお焼き 玉子焼き みそ汁(ワカメ・油揚げ)	三色丼 金時豆 冷奴 ぎょうざスープ	
31	みそ汁(玉ねぎ・刻みあげ) 豚ミンチとキャベツの中華風炒め もずく酢	鶏つくね焼き 昆布豆の煮物 冷奴おかかのせ みそ汁(玉子・玉ねぎ)	鶏肉と野菜の オイスターソース炒め ひとロミニポテト みそ汁(白菜・玉ねぎ・あげ) バナナ	