



## 2025年11月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(豆腐・ワカメ) きのこ鶏肉の玉子とし きゅうりとちくわのゴマ和え	コロッケ&ナポリタン 長芋の磯辺揚げ 玉子サラダ(きゅうり・ツナ・カニカマ) みそ汁(えのき・じゃが芋)	クリームシチュー ナスの煮びたし 柿とバナナのヨーグルト和え 
2	うどん(ネギ・ワカメ・ちくわ) 玉子丼 冷奴	鶏の甘辛揚げ 白菜サラダ 昆布豆 みそ汁(えのき・玉ねぎ・ちくわ)	肉じゃが 小松菜と玉子の炒め物 春雨の酢の物(ワカメ・カニカマ) みそ汁(白菜・えのき) 
3	みそ汁(玉ねぎ・キャベツ・ワカメ・溶き玉子) 煮物(小松菜・しめじ・煮玉子・人参・ハム) 柿&バナナ	オムレツ かぼちゃの煮物 酢の物(もずく・カニカマ・きゅうり) みそ汁	いわしのフライ 野菜炒め(キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ポークウインナー・人参) じゃが芋とさつま芋のゴママヨ和え みそ汁(白菜・小松菜・豆腐) 
4	みそ汁(白菜・七野菜団子) プレーンオムレツ キャベツのサラダ 人参とえのきのバター炒め	チキンカツ スパゲッティサラダ 冷奴なめ茸のせ みそ汁(白菜・がんも)	焼き魚(さわら) ナスとピーマンの炒め物 揚げ物(玉ねぎ・さつま芋) みそ汁(しめじ・豆腐・小松菜) 
5	みそ汁(豆腐・ワカメ・玉ねぎ) きゅうりとカニカマの酢の物 さつま芋の甘煮&玉子焼き	春巻き 白菜の玉子とし ベーコンとしめじとニラのバター炒め みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	鶏肉団子と野菜の中華スープ煮 スクランブルエッグ 金時豆 みそ汁(椎野・玉ねぎ・小松菜) 
6	みそ汁(ワカメ・えのき) 炒り豆腐 小松菜と椎茸の煮びたし	焼きそば 長芋とオクラのもずく酢 しゅうまい みそ汁(小松菜・えのき・麩)	豚カツ ひじきと白菜のおひたし さつま芋の塩バター みそ汁(人参・なめこ・豆腐) 
7	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏むね肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ・ナス・人参) 昆布豆	甘辛つくね ポテ玉サラダ 小松菜の白和え みそ汁(舞茸・玉ねぎ)	ぎょうざの甘酢ソース炒め 煮物(小松菜・白菜・ひょうす) レンコンのきんぴら みそ汁(えのき・玉ねぎ・玉子) 
8	みそ汁(えのき・ワカメ) だし巻き玉子 煮物(ひじき・人参・レンコン)	焼き魚(アジ) 野菜炒め(白菜・人参・玉ねぎ・豚肉) 酢の物(きゅうり・カニカマ・ミックスベジタブル) みそ汁(白菜・人参・大根)	里芋のコロッケ 煮物(じゃが芋・白菜・人参) みそ汁(玉ねぎ・小松菜・厚揚げ) ヨーグルトバナナ 
9	みそ汁(えのき・じゃが芋) オムレツ ちくわともずくの酢の物	焼きそば 高野豆腐の玉子とし みそ汁(わかめ・豆腐) フルーツヨーグルト	鮭フライ じゃが芋とツナのゴママヨ和え 湯豆腐 中華スープ (玉子・人参・レタス・玉ねぎ) 
10	みそ汁(玉ねぎ・人参・じゃが芋) 煮玉子 焼き揚げ豆腐 ポテサラ(きゅうり・カニカマ・ツナ・じゃが芋)	チキンクリームシチュー ちくわときゅうりのもずく酢 ミニコロッケ	牛肉コロッケ 大根と人参の煮物 昆布豆煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ・麩) 
11	中華風スープ(チンゲン菜・玉子) 鶏肉と野菜のカレー風味炒め(キャベツ・玉ねぎ) 冷奴(かつおぶし・生姜)	アジの南蛮漬け 小松菜と人参炒め 黒豆 みそ汁(麩・なめこ)	唐揚げ ナスのみそ和え 小松菜の白和え みそ汁(白菜・ワカメ・油揚げ) 
12	ぎょうざスープ カニカマとレタスのマヨサラダ 玉子焼き	麻婆豆腐 高野豆腐と白菜の玉子とし スパゲティサラダ みそ汁(麩・ワカメ・玉ねぎ)	いわしの生姜煮 高野と人参の含め煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(白菜・えのき) 
13	みそ汁(白菜・つみれ・しめじ・玉ねぎ) チンゲン菜・ベーコン・玉子の炒め物 金時豆	いわしの竜田揚げ 小松菜の白和え 人参シリシリ みそ汁(がんも・えのき・ネギ)	カレーライス 白菜と揚げと チンゲン菜の玉子とし スクランブルエッグ&キャベツ 
14	にゅうめん(ワカメ・ネギ) 野沢菜ご飯 ミニバーグ	鶏の唐揚げ チンゲン菜の玉子炒め 昆布佃煮 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	サバの蒲焼き風 切干大根煮 キャベツ・人参・玉子・カニカマの温サラダ みそ汁(玉ねぎ・白菜・人参) 
15	みそ汁(白菜・油揚げ) 豆腐とひき肉の炒め煮 しめじ・こんにゃく・枝豆のバターしょう油	焼き魚(ほっけ) 春雨の酢の物 がんもどきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・小松菜・ちくわ)	野菜炒め(キャベツ・ピーマン・ポークウインナー・人参・玉ねぎ) かぼちゃのゴマみそ和え みそ汁(小松菜・白菜・豆腐) フルーツヨーグルト 
16	みそ汁(ナス・白菜) オムレツ風玉子焼き ひと口チキンナゲット もずく酢 人参グラッセ	チキンカツ レンコンの炒め物 高野豆腐の煮物 スープ(春雨・玉子・人参)	いわしの竜田揚げ ナポリタンスパゲッティ ほうれん草入りしゅうまい みそ汁(がんも・白菜) 

17	みそ汁(キャベツ・がんも・玉ねぎ) チーズ入りスクランブルエッグ マッシュポテト バナナヨーグルト	そばろ丼(玉子・小松菜) ピーマンと人参のおかか和え 冷奴なめ苺のせ みそ汁(白菜・ナス)	ソース焼きそば 高野豆腐の玉子とじ じゃが芋と枝豆のゴマドレ和え みそ汁(あげ・白菜・あおさ)	
18	みそ汁(油揚げ・白菜) 玉子焼き ほうれん草しゅうまい キャベツとウインナーのサラダ	親子丼 レタスとツナのサラダ 高野豆腐の含め煮 みそ汁(ごぼう・豆腐)	ハヤシライス ミニチキンボール もずく酢	
19	みそ汁(玉ねぎ・あおさ) キャベツとささみフレークの酢の物 鶏肉と野菜のうま煮 (ナス・しめじ・小松菜・人参・玉子)	白身魚のカレーフライ レタスとハムのスパゲティサラダ こんにゃく田楽 みそ汁(肉団子・玉ねぎ・ごぼう)	豚肉・ピーマンのたれ炒め 具だくさんおから ブロッコリーとえのきの天ぷら みそ汁(豆腐・えのき・かき玉)	
20	みそ汁(白菜・しめじ) 肉じゃが 玉子焼き	ハヤシライス ブロッコリーと玉子のサラダ ハッシュドポテト	アジフライ 煮物(ごぼう天・チンゲン菜) みそ汁(白菜・小松菜・人参) フルーツヨーグルト (バナナ・みかん)	
21	みそ汁(小松菜・豆腐) 豚肉と白菜の煮物 キャベツとポテトのサラダ	さわらの塩焼き ナポリタンスパゲッティ チンゲン菜と人参の白和え みそ汁(白菜・めかぶ)	練り天・玉子・野菜の煮物 レンコンのきんぴら ぎょうざの ケチャップ甘酢ソース炒め みそ汁(キャベツ・あおさ・豆腐)	
22	みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) 野菜の煮物 だし巻き玉子	コロケ 小松菜の白和え 野菜のケチャップ炒め みそ汁(人参・ごぼう・油揚げ)	野菜カレー サラダ(ブロッコリー・ スクランブルエッグ・バナナ) 大根とあげの煮物	
23	みそ汁(玉ねぎ・ナス) スクランブルエッグ ひと口ポテト 小松菜としめじのおひたし	クリームシチュー スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト	サバの煮付け 大根なます 高野豆腐の煮物 みそ汁(大根・油揚げ・人参)	
24	みそ汁(小松菜・えのき) 茶わん蒸し 煮物(鶏肉・人参・レンコン・昆布)	とんかつ玉子とじ 小松菜とがんもの炊き合わせ 昆布豆 みそ汁(人参・平天)	春巻き サラダ (玉子・じゃが芋・ブロッコリー) 煮物(こんにゃく・人参・がんも) みそ汁(大根・人参・えのき)	
25	みそ汁(白菜・ナス・人参) お好み焼き(キャベツ・玉子・豆・生姜) 酢の物(きゅうり・カニカマ・ゴマ)	鶏の甘辛揚げ ピーマンと人参の炒め物 白菜とひじきの和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	アジフライ野菜あんかけ マカロニケチャップ和えサラダ 鶏むね肉の酢みそ和え 中華風スープ(えのき・ カニカマ・めかぶ・かき玉)	
26	春雨スープ(人参・玉子) 玉子焼き ハッシュドポテト バナナ	白菜と肉団子の中華炒め ツナとレタスのサラダ みそ汁(玉ねぎ・しめじ) バナナヨーグルト	トマト煮(鶏肉・ キャベツ・玉ねぎ・人参・昆布) きんぴら(こんにゃく・人参・ピーマン) 小松菜と厚揚げのゴマ和え みそ汁(大根・油揚げ)	
27	みそ汁(厚揚げ・ワカメ) 高野豆腐の玉子とじ 焼肉のたれ味野菜炒め (豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン)	麻婆豆腐 ナスのみそ炒め 人参なます みそ汁(キャベツ・玉子)	野菜炒め 煮物(白菜・あげ・春雨) うどん バナナ	
28	みそ汁(あげ・豆腐) 玉子焼き 鶏の照り焼き	豚バラとキャベツの焼きうどん きのこ玉子のバター炒め みそ汁(ワカメ・油揚げ) みかん	焼き魚(ほっけ) 煮物(豆腐あげ・白菜・春雨) 小松菜の玉子とじ みそ汁(豆腐・ワカメ)	
29	みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ナスとピーマンの煮びたし(ミンチ) 人参シリシリ(玉子)	豚と里芋の甘辛炒め 卵の花 冷奴なめ苺のせ みそ汁(玉ねぎ・人参・麩)	カレーライス サラダ (ゆで玉子・キャベツ・レタス) フルーツヨーグルトかけ	
30	みそ汁(ナス・麩) チーズ入りサラダ まったり豆腐	とんかつ レタスとツナのサラダ エリンギの玉子炒め みそ汁(麩・玉ねぎ)	春雨・ひき肉・人参・ ピーマンの甘辛炒め 小松菜とかまぼこの煮びたし きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(えのき・油揚げ)	