



2025年12月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(ナス・人参・玉ねぎ) 煮物(煮玉子・白菜・油揚げ・玉ねぎ・えのき・人参) マッシュポテト	かぼちゃと鶏肉のシチュー お魚のコロコロスティック 冷奴	ハンバーグ ほうれん草のゴマ和え 大根ステーキ みそ汁(大根・白菜・油揚げ) 
2	みそ汁(小松菜・麴) 高野豆腐の玉子とじ ひじきの煮物	チキンカツ ほうれん草の白和え 白菜とカニカマのサラダ みそ汁(しじみ・麴)	ぎょうざケチャップ煮 高野豆腐の玉子とじ きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(あげ・大根・玉ねぎ) 
3	みそ汁(白菜・椎茸) 玉子焼き ポテトサラダ	白身魚のチーズ焼き レンコンとちくわのきんぴら 冷奴なめ茸のせ みそ汁(白菜・麴)	アジの南蛮漬け 根菜の煮物 いんげんのおかか和え みそ汁(大根・えのき・油揚げ) 
4	みそ汁(大根・油揚げ) 鶏ミンチ・白菜・しめじの玉子とじすき焼き風煮 ごぼう天	肉団子とナスの甘酢あん スパゲッティサラダ 冷奴 みそ汁(油揚げ・がんも)	焼きそば 白菜の玉子とじ みそ汁(あげ・豆腐・小松菜) バナナ&みかん 
5	みそ汁(豆腐・小松菜・麴) 白菜と鶏むね肉のポン酢 ミックスベジタブル入り玉子焼き	オムライス 大根と人参の酢の物 みそ汁(えのき・豆腐・大根) バナナ	鶏むね肉あげ はんぺんサラダ 白菜の玉子とじ煮 豚汁 
6	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) だし巻き玉子 小松菜・人参・エリンギの煮びたし	白身魚のフライ 野菜のごった煮 ブロッコリーと玉子のサラダ みそ汁(豆腐・油揚げ)	ナポリタンスパゲッティ 煮物(はんぺん・玉子・小松菜) 豆腐のサラダ みそ汁(キャベツ・麴) 
7	すまし汁(大根・天ぷら) ミートボール らっきょう	ハヤシライス 白菜と玉子のサラダ バナナヨーグルト	チキンクリームシチュー 白菜と春雨・練り天の煮物 玉子とはんぺん&キャベツ添え 
8	みそ汁(キャベツ・油揚げ・玉ねぎ・青ネギ) スクランブルエッグ ひじき煮	親子丼 キャベツとハムのスパゲッティサラダ みそ汁(はんぺん・玉ねぎ) バナナ	アジフライ かぼちゃの煮物 切干大根の炒め煮 みそ汁(さつま芋・しめじ・白菜) 
9	みそ汁(しめじ・人参・白菜) オムレツ風玉子焼き しゅうまい ほうれん草のおひたし	白身魚のフライ 豆腐とキャベツのお好み焼き 小松菜の白和え みそ汁(ちくわ・白菜)	鶏もも肉の照り焼き ポテトとほうれん草のサラダ 白菜のゆかり和え みそ汁 (玉ねぎ・細うどん・かき玉) 
10	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) 白菜と豚肉のうま煮 チンゲン菜・人参・玉子の炒め物	揚げぎょうざ ほうれん草のおひたし 玉子ときゅうりのシーザーサラダ みそ汁(カニつみれ・えのき)	豆腐肉団子の ケチャップ甘酢ソース炒め 小松菜と椎茸の玉子とじ炒め 大根サラダ & ブロッコリー みそ汁(がんも・白菜) 
11	すまし汁(白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・鶏つみれ) 豚玉お好み焼き バナナ	カレーライス グリーンサラダ(キャベツ・レタス・きゅうり) バナナヨーグルト	野菜炒め 大根とがんもの煮物 フライドポテト みそ汁(豆腐・小松菜・京ネギ) 
12	みそ汁(ネギ・玉子) 大根と魚の煮付け 大根おかか和え	筑前煮 キャベツとベーコンのサラダ 冷奴 みそ汁(玉ねぎ・エビ団子)	肉団子の甘酢 大根なます ポテトサラダ みそ汁(大根・えのき・人参) 
13	みそ汁(人参・玉ねぎ) 肉じゃが(ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参) 玉子焼き(じゃが芋)	いわしのみそ煮 かぼちゃとナスの煮物 ポテト・ごぼうの唐揚げ みそ汁(がんも・えのき・しめじ)	春巻き 煮物(じゃが芋・大根・玉子) みそ汁(白菜・あげ) フルーツヨーグルト(バナナ・柿) 
14	みそ汁(白菜・大根) だし巻き玉子 煮物(レンコン・人参・こんにゃく・昆布)	ゴマみそチキン マカロニサラダ 冷奴 みそ汁(もやし・ネギ)	肉団子と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜の玉子とじ 煮物(こんにゃく・白菜・あげ) みそ汁(がんも・ナス) 
15	みそ汁(キャベツ・玉子・鶏肉・しめじ) 煮物(がんも・人参・キャベツ・大根) サラダ(きゅうり・カニカマ・玉子焼き)	ハヤシライス ほうれん草とカニカマの玉子炒め フライドポテト	サンマ竜田揚げ ほうれん草おかか和え ひじきと人参の煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ・玉ねぎ) 
16	みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) 小松菜・こんにゃく・しめじのバター炒め 炒り豆腐	野菜のかき揚げ もずくの酢の物(カニカマ・ブロッコリー) 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(豆腐・あげ・しめじ)	チキンソテー(バターしょう油風味) キャベツ煮玉子とじ マカロニサラダ みそ汁(里芋・玉ねぎ・麴) 

17	ホワイトシチュー しゅうまい ゆで玉子	鶏肉と大根のトマト煮 キャベツとハムのサラダ 冷奴 みそ汁(ちくわ・玉子・油揚げ)	玉ねぎのメンチカツ 高野豆腐の玉子とじ かぼちゃの甘煮 みそ汁(白菜・玉ねぎ・油揚げ)	
18	すまし汁(麩・玉子) 野菜炒めカレー風味(鶏肉・キャベツ・玉ねぎ) レタスとカニカマのサラダ	ハンバーグ 小松菜とナスの炊き合わせ みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツヨーグルト	ぎょうざと玉ねぎの ケチャップ甘酢炒め 煮物(白菜・大根・あげ) ほうれん草・人参・ゆで玉子のマヨ和え みそ汁(厚揚げ・キャベツ・椎茸)	
19	みそ汁(人参・椎茸・ほうれん草) プレーンオムレツ 白菜・人参のおひたし こんにゃくのピリ辛田楽	とんかつ 厚揚げのチーズ焼き ブロッコリーと玉子のサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	パクパクいわし&大根・人参添え 白菜の中華炒め ブロッコリーサラダ みそ汁(キャベツ・ごぼう・ちくわ)	
20	中華風スープ(白菜・人参・玉ねぎ) オムレツ風(玉ねぎ・人参・じゃが芋・玉子・ツナ) ミニコロッケ	サーモンフライ 小松菜の白和え 白菜サラダ(カニカマ・えのき) みそ汁(カニカマ・えのき)	八宝菜春巻き 煮物(里芋・チンゲン菜) 野菜炒め(キャベツ・ ポークウインナー・玉子) かき玉汁(小松菜・豆腐・えのき・人参)	
21	すまし汁(しじみ・油揚げ) 豆腐のあんかけ(白菜・豚肉) 白菜ときざみ揚げの酢の物	鶏とナスのみそ炒め グリーンサラダ(ツナ・レタス・水菜・ブロッコリー) 昆布豆 みそ汁(豆腐・ワカメ・あげ)	春雨と鶏肉のオイスター炒め えのきと こんにゃくのバターしょう油 キャベツのサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	
22	玉子スープ(キャベツ・玉ねぎ) ジャーマンポテトカレー風 きゅうりともずくの酢の物	いわしの生姜煮 ちくわのチーズ焼き もずく酢 豚汁(ごぼう)	コロッケ 大根の玉子とじ ナスのポン酢和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	
23	みそ汁(大根・油揚げ・キャベツ) 煮物(キャベツ・人参・ほうれん草・玉子) バナナヨーグルト	親子丼 つくねスティック きんぴらごぼう みそ汁(玉ねぎ・油揚げ・えのき)	ブリとカブの煮付け ポテトカレー風味サラダ ほうれん草の白和え みそ汁(玉ねぎ・えのき・麩)	
24	中華風スープ(ニラ・ぎょうざ) ブロッコリー和風サラダ 焼きほっけ	鶏の甘酢炒め ほうれん草の白和え(人参) ミニオムレツ みそ汁(大根・玉ねぎ・油揚げ)	さわらあおさフライ ほうれん草のおかか和え 春雨の酢の物 みそ汁(大根・えのき・人参)	
25	みそ汁(豆腐・玉ねぎ・ワカメ) 野菜炒め(鶏肉・人参・ピーマン・キャベツ) 小松菜とえのきのおひたし	チキンカツ 山芋の梅おかか和え 枝豆腐 みそ汁(ワカメ・長ネギ・大根)	和風ハンバーグ チンゲン菜と人参の玉子とじ ナスの煮びたし みそ汁(白菜・がんも・長ネギ)	
26	みそ汁(白菜・白ネギ・しめじ) 玉子焼き 野菜と豚肉のカレー炒め	鶏と白菜・白ネギの塩鍋 マカロニサラダ 黒豆 みそ汁(大根・油揚げ)	おでん風煮(がんも・ 大根・人参・厚揚げ・玉子) ナス・豚バラ炒め カブと人参の酢の物 みそ汁(白菜・大根・油揚げ)	
27	みそ汁(豆腐・あげ) 野菜炒め(チンゲン菜・ キャベツ・人参・玉ねぎ・ミンチ) もずく酢(きゅうり・もずく酢)	焼きサンマ 鶏の甘煮 スパゲッティサラダ(きゅうり・ツナ・カニカマ) みそ汁(厚揚げ・小松菜)	コロッケ 白菜と野菜揚げの煮物 ほうれん草の玉子とじ みそ汁(あげ・玉ねぎ・人参)	
28	みそ汁(油揚げ・ちくわ) ミルク煮(鶏肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋) 小松菜と厚揚げの煮びたし	麻婆豆腐 ほうれん草の玉子炒め 山芋のチーズ焼き みそ汁(なめこ・長ネギ・ちくわ)	カレー煮込みハンバーグ おから じゃが芋と さつま芋のゴマドレサラダ みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜・あげ)	
29	みそ汁(白菜・油揚げ・玉ねぎ) ナスの揚げ煮びたし サラダ(きゅうり・ハム・玉子焼き・ゴマ)	三色丼(そぼろ・玉子・小松菜) きのこのオープン焼き もずく酢 みそ汁(油揚げ・豆腐)	焼き魚(真アジ) 高野豆腐の玉子とじ(人参・小松菜) ぎょうざ甘酢あん みそ汁(チンゲン菜・人参・豆腐) バナナとポンカンのヨーグルト和え	
30	みそ汁(豆腐・人参) 肉じゃが こんにゃく・しめじ・天ぷらのバター炒め	鶏肉の甘辛揚げ 白菜の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(小松菜・油揚げ・麩)	野菜の甘酢炒め 大根のみそ煮 春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	
31	みそ汁(椎茸・京ネギ・豆腐) プレーンオムレツ ひと口マッシュポテト チンゲン菜とベーコンのあんかけ炒め	鮭フライ 煮物(高野豆腐・椎茸・人参・小松菜) 鶏つくね みそ汁(ワカメ・豆腐・油揚げ)	年越しそば(ほうれん草・ エビ入りかき揚げ・かまぼこ) イカゲソから揚げ 野菜と天ぷらの玉子とじ煮	