



2026年1月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(大根・えのき・豆腐) おかず盛り (スクランブルエッグ・ウインナー・かまぼこ) 小鉢(黒豆・レンコンのきんぴら)	おせち(かまぼこ・黒豆・土佐煮) 玉子焼き みそ汁(鶏団子・玉ねぎ)	ちらし寿司 煮物(天ぷら・小松菜) おから みそ汁(えのき・人参・はんぺん)
2	みそ汁(大根・ワカメ) 炒り豆腐 煮物(レンコン・人参・椎茸・こんにやく)	アジの南蛮漬け 豆腐ナゲット 黒豆 みそ汁(ネギ・玉ねぎ)	コロケ じゃが芋とほうれん草と ゆで玉子のゴママヨ和え みそ汁(厚揚げ・大根・椎茸) バナナとみかんのヨーグルト和え
3	みそ汁(玉ねぎ・大根・天ぷら・さつま芋) オムレツ風玉子焼き 小松菜と厚揚げのおひたし キャベツとベーコンのカレー炒め	焼き魚(ほっけ) かぼちゃの煮物 長芋と野菜のチーズ焼き 玉子スープ(春雨・カイワレ)	ぎょうざの甘酢ソース炒め チンゲン菜と人参・ 玉子のオイスターソース炒め 野菜揚げと白菜の煮物 みそ汁(厚揚げ・キャベツ・麩)
4	みそ汁(白菜・ワカメ) だし巻き玉子 五目煮	オムライス ポテト ごぼう煮 みそ汁(豆腐・えのき・カイワレ)	ツナカレー サラダ(ゆで玉子・ ブロッコリー・キャベツ) ポークウインナーと ナスのチーズ焼き
5	みそ汁(キャベツ・ワカメ・玉子) 煮物(さつま芋・白菜・椎茸・大根・豆腐・ハム) バナナヨーグルト	さわらのフライ レタスとハムのシーザーサラダ ほうれん草の白和え みそ汁(かぶ・油揚げ)	豚カツ 煮豆 ひじき煮 みそ汁(大根・えのき・油揚げ)
6	うどん(ワカメ・玉子) めかぶの酢の物 鮭ムニエル	肉団子とナス・ピーマンのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきの煮物 長芋と水菜の梅肉和え みそ汁(キャベツ・ワカメ・玉ねぎ)	鶏肉ミンチのつみれしぐれ煮 ピーマン・人参・ えのきの温サラダ 鶏むね肉のフリッター
7	みそ汁(ワカメ・油揚げ) 豆腐と鶏肉の炒め煮 キャベツとじゃが芋のサラダ	チキンカレー 玉子とキャベツのゴママヨサラダ 冷奴	マーボーナス ぎょうざ 大根サラダ みそ汁(豆腐・あげ)
8	みそ汁(玉ねぎ・きざみ揚げ) 小松菜・豚肉・玉子の炒め物 キャベツと大根のおひたし	春巻き カニカマときゅうりのスパゲッティサラダ じゃが芋・人参・豆腐の煮物 みそ汁(大根・油揚げ・ネギ)	鮭フライ 高野豆腐の玉子とじ かぼちゃのゴマみそサラダ みそ汁(小松菜・大根・あげ)
9	みそ汁(大根・油揚げ・小松菜) プレーンオムレツ キャベツとベジタブルサラダ 紅白なます	鶏肉と白菜の中華風鍋 厚揚げと小松菜の煮物 とろろご飯 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ・えのき)	ハヤシライス じゃが芋の春巻きキャベツ添え バナナと ブルーベリーのヨーグルト和え
10	みそ汁(豆腐・ワカメ・麩) カニカマ入り玉子焼き ゴマみそチキン&キャベツ	きのこちくわのチーズ焼き 煮物(白菜・小松菜・厚揚げ) 鮭フライ みそ汁(ワカメ・油揚げ・麩)	鶏の唐揚げ ポロニア風 ミートソースのスパゲッティ かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜・人参・あげ)
11	中華スープ(キャベツ・肉団子・ネギ) サバ照り煮 もずくの中華和え	とんかつ カイワレとちくわの酢の物 水菜と玉子のサラダ みそ汁(豆腐・油揚げ)	豚肉とピーマンのオイスター炒め ポテトサラダ きんぴら (人参・レンコン・こんにやく) みそ汁(ワカメ・えのき)
12	みそ汁(キャベツ・油揚げ・豆腐・ワカメ) 煮物(白菜・人参・ベーコン・大根・玉子) バナナヨーグルト	鶏の甘辛炒め 人参とピーマンのおひたし 煮豆 みそ汁(ワカメ・油揚げ・ネギ)	イワシのリフライ ほうれん草のゴマ和え 黒豆煮 みそ汁(大根・麩・油揚げ)
13	みそ汁(ワカメ・大根) ミルク煮(キャベツ・人参・えのき・鶏肉・じゃが芋) 小松菜と玉子の炒め物	大根と鶏の煮物 ブロッコリーと玉子のサラダ みそ汁(ビーツ・油揚げ) バナナヨーグルト	サバのみそ煮 鶏肉のピーマン炒め ならえ かき玉すまし汁
14	みそ汁(小松菜・豆腐・大根) かぼちゃサラダ ハムとスクランブルエッグ	サバの竜田揚げ 玉子とキャベツのサラダ ささがきごぼう揚げ みそ汁(豆腐・ワカメ)	イワシのみそ煮 白菜とツナの煮びたし もずく酢 みそ汁(大根・玉ねぎ・えのき)
15	みそ汁(ワカメ・麩・油揚げ) 玉子焼き 豚肉と野菜のお好みソースマヨ炒め	豚肉とナスのみそ炒め フライドポテト ブロッコリーと玉子とトマトのサラダ みそ汁(大根・小松菜)	ハンバーグ・オーロラソースかけ かぼちゃの煮物 チンゲン菜と人参の玉子とじ みそ汁(白菜・麩)
16	みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ハッシュドポテト 白菜サラダ(ツナ・玉子)	ほっけ塩焼き 大根とちくわの煮物 冷奴ちりめんのせ みそ汁(じゃが芋・かぼちゃ・キャベツ)	春巻き 鶏肉と野菜の炒め物 金時豆 みそ汁(白菜・小松菜・あげ)

17	みそ汁(ワカメ・油揚げ) 白菜と鶏つくねのうま煮 煮物(大豆・人参・こんにゃく・大根・天ぷら)	ミンチカツ 白菜の煮物 さつま芋とウインナーのチーズ焼き みそ汁(豆腐・大根・小松菜)	焼き魚(赤魚) 野菜炒め(白菜・ 人参・キャベツ・ウインナー) もずく酢(天ぷら・人参) みそ汁(豆腐・なめこ)	
18	みそ汁(かぼちゃ・ちくわ) オムレツ風玉子焼き 小松菜とがんものおひたし ひと口コロケ	ナスとひき肉のカレーライス 玉子とブロッコリーのサラダ 黒豆	鮭フライ かぼちゃのゴマみそ和え みそ汁(キャベツ・人参・あげ) はっさくヨーグルト	
19	みそ汁(じゃこ天・さつま芋・玉子) 洋風煮物(キャベツ・ 大根・人参・鶏肉・ミニトマト・チーズ) きゅうりの酢の物(ちりめん・ワカメ・ちくわ)	玉ねぎミンチカツ 小松菜の玉子炒め フライドポテト みそ汁(ワカメ・大根・ちくわ)	チキンボールと 野菜の中華スープ煮込み 高野豆腐の玉子とじ 煮豆 みそ汁(豆腐・ワカメ)	
20	みそ汁(豆腐・あげ) ナスの揚げびたし 二色丼(鶏そぼろ・玉子)	イワシの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 レタスとハムのサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ・あげ)	鶏の唐揚げ コーン寄せ揚げ ピーマン・人参・ 春雨のきんぴら風 豚汁	
21	みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 白菜と鶏ミンチのうま煮玉子とじ サニーレタスとカニカマのサラダ	焼き魚(ししゃも) ナスとウインナーのナポリタン みそ汁(ごぼう・人参・里芋) イチゴとバナナのヨーグルト和え	のりこちキン ひじき煮 五目豆 みそ汁(白菜・厚揚げ)	
22	みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ・ネギ) 豚肉の中華炒め 玉子焼き	アジフライ ごぼうの唐揚げ 山芋と玉子のサラダ みそ汁(人参・玉ねぎ)	焼きそば チンゲン菜と練り天の煮物 みそ汁(ナス・あげ・豆腐) バナナヨーグルトの ブルーベリーのせ	
23	中華スープ(ワンタン・ほうれん草) ほうれん草としめじのおひたし お魚つくね	鶏の甘酢焼き 小松菜の白和え(人参) 煮豆 みそ汁(玉ねぎ・人参・油揚げ)	焼き鮭 酢の物(大根・人参・ツナ) ごぼう揚げ みそ汁(大根・ワカメ・豆腐)	
24	みそ汁(大根・油揚げ) ポトフ きゅうり・ちくわ・ハムのゴマ和え	クリームシチュー パスタサラダ(玉子・きゅうり・ウインナー) チヂミ	チキンカツ甘酢仕立て おから おぼろ豆腐 みそ汁(小松菜・玉ねぎ・玉子)	
25	豚汁(大根・人参・こんにゃく・ごぼう) お魚ナゲット 鮭フレークの混ぜご飯	麻婆豆腐 もずく酢 エビとニラのおやき みそ汁(なめこ・大根・天ぷら)	コロケ 白菜とがんもの煮物 ゆで玉子と野菜のゴママヨ和え みそ汁(麩・ナス)	
26	みそ汁(ナス・玉ねぎ・じゃこ天) 煮物(キャベツ・人参・しめじ・大根・厚揚げ・生姜) 煮玉子	サンマ竜田揚げ 小松菜の煮びたし コーンフライ みそ汁(豆腐・油揚げ)	鮭フライ 大根の玉子とじ ほうれん草サラダ みそ汁(白菜・しめじ)	
27	みそ汁(厚揚げ・ワカメ) キャベツ・えのき・ベーコンの玉子とじ きんぴらごぼう	チキンクリームシチュー 玉子サラダ チンゲン菜とベーコンの中華炒め	ナスのマーボー炒め きんぴらごぼう 白菜とワカメの酢の物 みそ汁(大根・人参・ワカメ)	
28	みそ汁(豆腐・あげ) 青のり入り玉子焼き がんもどき 黒豆	鯛の大葉フライ 山芋のおかか和え ブロッコリーと玉子のサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ)	コロケ かぼちゃの甘煮 白菜ツナ煮びたし みそ汁(大根・白菜・麩)	
29	みそ汁(豆腐・あげ・麩) 肉じゃが 煮豆&ゆで玉子	カレーライス 人参とピーマンのおひたし バナナヨーグルト	ナポリタンスパゲッティ 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(キャベツ・豆腐) はっさくヨーグルトかけ	
30	みそ汁(大根・かぼちゃ・えのき) 水炊き(豆腐・白菜) キャベツとツナの酢の物	焼きそば 小松菜と厚揚げ・ちくわの煮物 昆布豆 みそ汁(えのき・ワカメ・麩)	ツナ入りクリームシチュー ブロッコリーと ゆで玉子のゴママヨサラダ バナナヨーグルト ブルーベリーのせ	
31	みそ汁(厚揚げ・ナス・小松菜) プレーンオムレツ 高野豆腐 キャベツとミックスベジタブルのカレー炒め	野菜炒め ブロッコリーと玉子のサラダ めかぶ和え(人参・ちくわ) みそ汁(玉ねぎ・厚揚げ・ワカメ)	エビ入り揚げしゅうまい おから(人参・ エリンギ・じゃが芋・こんにゃく) 野菜炒め(キャベツ・玉ねぎ・玉子) みそ汁(大根・あげ・ワカメ)	