



2026年2月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食	
1	みそ汁(ワカメ・油揚げ) キャベツと鶏肉のトマト煮 煮物(大豆・人参・昆布・こんにゃく・大根)	アジの南蛮漬け ブロッコリーの玉子炒め ひじき煮 みそ汁(玉ねぎ・鶏団子)	きつねそば(ワカメ) 鶏マヨ ピーマンとナスのカレー炒め 人参ともずくの酢の物	
2	みそ汁(油揚げ・大根・人参・ワカメ) 煮物(チンゲン菜・人参・しめじ・トマト) 煮玉子	お好み焼き 白菜とハムの和風サラダ 黒豆 みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	アジの香味揚げ ほうれん草のゴマ和え 白菜ときのこのすき焼き風煮 みそ汁(大根・白菜・麩)	
3	みそ汁(豆腐・ワカメ) 野菜炒め(小松菜・ハム・玉子) 高野豆腐	サバの混ぜご飯 牛肉コロッケ おからサラダ もずくときゅうりの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・麩)	鶏の唐揚げ キャベツ・人参・枝豆の玉子とじ オニオンサラダ そば米汁	
4	みそ汁(豆腐・麩・天ぷら) 玉子焼き 肉じゃが	ハンバーグ ポテトサラダ 長芋ときゅうりの梅肉和え みそ汁(玉ねぎ・はんぺん・玉子)	サバの蒲焼き ほうれん草のおかか和え ひじき煮 みそ汁(玉ねぎ・えのき)	
5	みそ汁(ワカメ・油揚げ) 豆腐と豚肉の炒め煮 ほうれん草とがんとときの煮びたし	カレーライス ミニしゅうまい キャベツとちくわのスパゲッティサラダ	焼きそば 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(じゃが芋・がんと) バナナヨーグルト ブルーベリーのせ	
6	みそ汁(油揚げ・えのき・ネギ) キャベツと天ぷらの煮物 チキンボール	鶏の唐揚げ 水菜とカニカマのサラダ 冷奴 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	サンマのソテー 白菜と練り天の煮物 鶏ごぼうハンバーグ玉子とじ みそ汁(ナス・がんと)	
7	みそ汁(油揚げ・人参・水菜) 玉子焼き ひと口ぎょうざ 白菜とがんと天ぷらのおひたし	野菜ハンバーグ 冷奴おかかのせ 昆布豆 みそ汁(玉ねぎ・玉子)	焼き魚(銀だら)&バナナ 野菜チーズ焼き (玉ねぎ・ピーマン・コーン) じゃが芋とツナのゴママヨ和え みそ汁(あげ・キャベツ・人参)	
8	みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉と白菜のうま煮 こんにゃく・小松菜・しめじのバター炒め	鮭フライ 山芋とツナのオープン焼き 黒豆 みそ汁(玉ねぎ・玉子・ネギ)	中身がナポリタンなコロッケ ナスとピーマンの揚げびたし 白菜と人参のゴマ和え おすまし(ほうれん草・豆腐)	
9	みそ汁(豆腐・キャベツ・あげ) 煮物(鶏団子・白菜・ナス) 浅漬け(小松菜・ゴマ)	焼きそば こんにゃく田楽 ほうれん草とゆで玉子のサラダ みそ汁(かぶ・人参・水菜)	ハンバーグ 高野豆腐と野菜の煮物 じゃが芋とコーンのチーズ焼き うどん(あげ・ネギ)	
10	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ) 煮物(キャベツ・人参・がんと・玉ねぎ・煮玉子) バナナヨーグルト	カレーコロッケ 大根と野菜揚げの煮物 ナスとピーマンのみそ炒め みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	鶏肉ゴマフリッター 高野豆腐の煮物(野菜入り) チンゲン菜のカレー風味炒め うどん入りみそ汁	
11	みそ汁(玉ねぎ・人参・玉子) サンマの開き&ゆで玉子1/2 人参のきんぴら ほうれん草のおひたし	アジフライ ポテトフライ ほうれん草の白和え みそ汁(ワカメ・玉ねぎ)	サンマソテーの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 みそ汁(大根・玉ねぎ)	
12	みそ汁(しじみ) ほうれん草のゴマ和え 白菜とミンチのあんかけ丼	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 煮物(レンコン・人参・平天) みそ汁(油揚げ・豆腐・えのき)	サバの照り焼き(人参添え) はんぺんと季節野菜の玉子とじ 大根・きゅうり・ツナの酢の物 みそ汁(ワカメ・えのき・大根)	
13	みそ汁(豆腐・大根) だし巻き玉子 小松菜・しめじの炒め物	親子丼 人参のきんぴら 野菜のチーズ焼き みそ汁(大根・しめじ・油揚げ)	ツナ入りクリームシチュー ハンバーグと玉子の甘辛炒め ヨーグルトバナナ (ベリーとラズベリートッピング)	
14	おすまし(油揚げ・長芋) アジのマリネ 里芋の煮物	チキンカレー レタスとブロッコリーのサラダ はんぺんとピーマンの炒め煮	野菜炒め 生野菜サラダ (ブロッコリー・きゅうり・トマト) ポテトフライ みそ汁(チンゲン菜・はんぺん・あげ)	
15	みそ汁(キャベツ・油揚げ) チンゲン菜・ウインナー・玉子の炒め物 煮物(レンコン・人参・こんにゃく・えのき)	オムライス ほうれん草のおひたし(人参) サラダ(きゅうり・玉子・ハム) みそ汁(エリンギ・白菜・油揚げ)	春巻き ナスとピーマンのみそ炒め きんぴらごぼう みそ汁(白菜・麩)	
16	みそ汁(キャベツ・油揚げ・豚肉・揚げ物・玉子) 煮物(白菜・小松菜・人参・がんと) バナナヨーグルト	ちらし寿司 寄せ揚げ いわしフライ みそ汁(油揚げ・しめじ)	牛肉コロッケ ほうれん草のおかか和え 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(白菜・しめじ・油揚げ)	

17	みそ汁(ナス・えのき) ブリの照り焼き かぼちゃサラダ	ソーセージときのこのチーズ焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう みそ汁(白菜・油揚げ)	鶏もも肉の唐揚げ 白菜煮(人参・しめじ) カレー風味のかぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・玉子)	
18	中華スープ(キャベツ・人参・じゃが芋) スパゲッティナポリタン 玉子焼き	チキンカツ ブロッコリーと玉子のサラダ 冷奴なめ苺のせ みそ汁(キャベツ・しめじ)	サーモンフライ 大根の玉子とじ ひじき・人参・コーンの煮物 みそ汁(白菜・えのき・油揚げ)	
19	みそ汁(あげ・豆腐) ほうれん草・玉子・ベーコンの炒め物 里芋のそぼろ煮	豚肉とナスとピーマンのみそ炒め チンゲン菜とイカ天の煮物 かき揚げ みそ汁(白菜・しめじ)	麻婆豆腐(じゃが芋・しめじ) ゆで玉子と野菜のゴママヨ和え みそ汁(玉ねぎ・がんも) バナナヨーグルト	
20	みそ汁(玉ねぎ・豆腐・さつま芋) お好み焼き(キャベツ・ ミックスベジタブル・ミンチ・チーズ) 人参シリシリ(ツナ・玉子)	ウインナーとしめじの和風スパゲッティ がんもと人参・チンゲン菜のおでん風煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ)	ささみフライ 高野豆腐(椎茸・人参・玉子) ニラまんじゅう みそ汁(玉ねぎ・あげ・麩)	
21	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 玉子焼き&ポークウインナー ナスのおひたし	サンマの竜田揚げ ほうれん草の玉子炒め 人参のきんぴら みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・麩)	ぎょうざ 煮物(厚揚げ・こんにゃく・人参) サラダ(おから・ カニカマ・ブロッコリー) みそ汁(さつま芋・豆腐・玉ねぎ)	
22	みそ汁(椎茸・小松菜) 豚肉とおからの炒り煮 キャベツとじゃが芋のサラダ	そばめし 小松菜とベーコンの炒め物 チーズポテト みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ハンバーグ おから(椎茸・ 人参・いんげん・じゃが芋) ブロッコリーとゆで玉子のサラダ みそ汁(ワカメ・麩・玉ねぎ)	
23	みそ汁(キャベツ・人参・レタス・玉ねぎ・玉子) 煮物(がんも・厚揚げ・ チンゲン菜・人参・じゃが芋・玉ねぎ) バナナヨーグルト	鮭フライ もずく酢 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐・ワカメ)	ナポリタンスパゲッティ じゃが芋と ほうれん草のチーズ焼き みそ汁(キャベツ・豆腐・ワカメ) はっさくのヨーグルトかけ	
24	みそ汁(納豆・ネギ) 野菜炒め(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・しめじ) かぼちゃの煮物	タコライス 小松菜と高野豆腐とカニカマの煮物 フライドポテト みそ汁(麩・ワカメ)	ヒレカツ 白菜の煮物 ポテツナサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ)	
25	みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ほうれん草とベーコンのソテー 高野豆腐 バナナ	ナスカレー キャベツと玉子のサラダ チキン団子	牛肉コロッケ ほうれん草のおかか和え ナスのポン酢和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	
26	みそ汁(豆腐・あげ) だし巻き玉子 じゃこ天 漬物	若鶏の大葉焼き おからサラダ 冷奴なめ苺のせ みそ汁(春菊・油揚げ・大根)	煮込みハンバーグ(じゃが芋入り) 白菜とあげの煮物 中華スープ(玉子・人参・玉ねぎ) はっさく・バナナヨーグルト	
27	すまし汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉と野菜の炒め煮(白菜・人参・えのき) 高野豆腐の玉子とじ	豚丼 白菜のゴマ和え 野菜入りオムレツ みそ汁(椎茸・ネギ・長芋)	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 金時豆 みそ汁(白菜・椎茸)	
28	みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 天津飯 きゅうりとじゃこ天のゴマ和え	きのこのチーズ焼き 牛肉コロッケ スパサラ(玉子・きゅうり・人参) みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	カレーライス ゆで玉子と野菜のゴママヨ和え (さつま芋・ほうれん草) バナナのヨーグルトかけ	

