

グループホーム「和」みずもと

2024年 6月  
つくし

メニュー表  
前半

	日曜日 26	月曜日 27	火曜日 28	水曜日 29	木曜日 30	金曜日 31	土曜日 1
朝							ご飯 味噌汁 卵豆腐 ひきわり納豆 大根おろし 人参シリシリ 牛乳
昼							麻婆茄子 チキンサラダ フルーツ
晩							ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜甘酢あんかけ カニ風味サラダ 炒り豆腐
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ 温野菜サラダ シャケフレーク 牛乳	ご飯 味噌汁 焼魚 めかぶ 小松菜と桜エビ炒め 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 煮豆 のりの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ野菜添え ほうれん草のツナ和え ひきわり納豆おろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 焼魚 切り干し大根 ところ天 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージピーマン炒め とろろいも 味付け海苔 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの天かま炒め 納豆おろし添え 冷奴 牛乳
昼	赤飯 おでん フルーツ	キーマカレー 温野菜サラダ フルーツ	たぬき蕎麦 粉ふきいも フルーツヨーグルト	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	親子丼 酢の物 フルーツ	和風パスタ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ねばねば丼 蕪と挽肉のあんかけ フルーツ
晩	ご飯 味噌汁 豚の角煮 白菜の煮浸し 大根の梅和え	ご飯 味噌汁 煮魚 きゃべつしらす和え かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉すき焼き煮 大根と人参のきんぴら 酢の物	ご飯 味噌汁 焼魚 大根おろし添え 筑前煮 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 おでん きゃべつしらす和え いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚 きんぴらごぼう もやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の梅酢和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 ニラ玉 はんぺんサラダ のりの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 焼魚 白菜と油揚げの煮びたし 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ナスの煮浸し ニラともやしの炒めもの 山海漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ ツナと人参の和え物 ひきわり納豆 おろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 シャケフレーク ブロッコリーとベーコン炒め もずく酢 牛乳	ご飯 味噌汁 ひきわり納豆 おろし和え キャベツの天かま炒め 大根の漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんバター醤油炒め ほうれん草のおひたし ごま昆布 牛乳
昼	インスタントラーメン ミニおにぎり レタスのサラダ	チャーハン マカロニサラダ フルーツ	スパゲッティナポリタン 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 シチュー 照焼チキン フルーツ	豚丼 長芋ワカメ長葱めんつゆかけ フルーツ	焼うどん かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 茶碗蒸し お吸い物 タラのムニエル オムレツ かぼちゃいとこ煮 イチゴ、バナナ イチゴショートケーキ
晩	ご飯 味噌汁 煮魚 じゃがいもと天かまの煮物 酢の物	ご飯 味噌汁 煮魚 ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 魚のムニエル マリネ	ご飯 味噌汁 焼魚 おろし添え 肉じゃが オクラの胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚 さつまいもの甘煮 めかぶオクラ入り酢の物	ご飯 豚肉のすき焼き煮 小松菜シーチキン和え 冷やしトマト

グループホーム「和」みずもと

2024年 6月  
つくし

後半

	日曜日 16	月曜日 17	火曜日 18	水曜日 19	木曜日 20	金曜日 21	土曜日 22
朝	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	スクランブルエッグ	焼魚	シャケフレーク	厚焼き卵	塩鮭	煮豆	大根おろしひきわり納豆
	ブロッコリーとベーコン炒め	ふきの煮物	五目ひじき煮物	大根と油あげの炒め物	切り干し大根	白菜の煮浸し	人参シリシリ
	のりの佃煮	ふりかけ	長芋の梅肉和え	ごま昆布	漬物	冷奴	炒り豆腐
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ちらし寿司		焼きそば	カツカレー	三色丼	ざるそば	ハンバーグ
	大根と鶏肉の煮物	キーマカレー	餃子	野菜サラダ	玉ねぎのおかか和え	いももちのバター醤油焼	かぼちゃサラダ
	フルーツ	レタスと卵スープ	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ
		野菜サラダ					
		フルーツ					
晩	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	焼魚 おろし和え	煮魚	豚の生姜焼き	焼魚	味噌おでん	煮魚	鶏肉のサッパリ煮
	白菜とちくわの煮浸し	高野豆腐の卵とじ	じゃがいもの煮っころがし	煮しめ	山芋短冊揚げ	かぼちゃの煮物	もやしのサラダ
	かぼちゃサラダ	ほうれん草の胡麻和え	オクラの胡麻和え	ポテトサラダ	冷やしトマト	卵の花	具沢山味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	温泉玉子	塩鮭	ふきの炒め煮	パンプキンアンサンブルエッグ	はんぺんときのこのバター醤油炒め	塩鮭	野菜炒め
	なすの油炒め	キャベツの煮物	だし巻き卵	もやしとピーマンの炒め物	納豆大根おろし添え	鶏ごぼう	煮豆
	つけもの	のりの佃煮	味付け海苔	ごま昆布	漬物	長芋とオクラのポン酢和え	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	親子丼	チキンライス	うどん	カレーライス	中華丼	ミートソースパスタ	かき揚げ蕎麦
	玉ねぎのマリネ	野菜サラダ	かぼちゃの煮物	マカロニサラダ	春雨サラダ	大根サラダ	白菜のおかか和え
	フルーツ	フルーツ	漬物	フルーツ	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ
			フルーツヨーグルト				
晩	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯	ご飯 味噌汁	やみつきチキン 野菜添え
	魚のムニエル	煮魚	肉団子と野菜の炒め物	焼魚	すき焼き	煮魚	人参とちくわの炒め煮
	ひじきの煮物	厚揚げと白菜しめじの中華風	もやしとニラのオイスター炒め	ほうれん草の胡麻和え	温泉玉子	ふきの煮物	きゅうりシーチキン和え
	キャベツのコールスロー	なめ茸おろし	カニカマときゅうりの酢物	さつまいもの煮物	きゅうりの漬物	白菜の漬物	
	30	1	2	3	4	5	6
朝	ご飯 味噌汁						
	ほうれん草ベーコン炒め						
	玉子豆腐						
	ごま昆布						
	牛乳						
昼	いなり寿司						
	お吸い物						
	筑前煮						
	フルーツ						
晩	生姜焼き 野菜添え						
	いんげんの胡麻和え						
	粉ふきいも						