

グループホーム 和みずもと

2024年 7月 メニュー表

	7月 1日 (月)	7月 2日 (火)	7月 3日 (水)	7月 4日 (木)	7月 5日 (金)	7月 6日 (土)	7月 7日 (日)
朝食	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
	鮭	鮭フレーク	スペイン風 オムレツ	鮭 大根おろし	鮭フレーク	納豆のなめ茸和え	オムレツ
	大根の天かま煮	スクランブルエッグ	ウィンナーと ピーマンの炒め物	じゃがいもと ちくわの煮物	茄子とピーマン 豚バラの炒め物	玉子豆腐	フキと天かまの煮物
	梅干し	もやしのお浸し	ふりかけ	のりの佃煮	冷奴	人参シリシリ	ごま昆布
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	炊込みご飯	麻婆茄子丼	あんかけ焼きそば	ご飯	温かい素麺	焼鳥丼	冷やしたぬきうどん
	すり身汁	きゅうりとトマト 鶏肉の中華サラダ	さつまいもの バターはちみつ炒め	とろたまハムカツ	かぼちゃの煮物	ポテトサラダ	いももち
	冷奴	フルーツヨーグルト	フルーツ	付け合わせ野菜	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ
	フルーツ			ひじきと梅の炒め煮			
				フルーツ			
夕食	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	赤飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	煮魚	豚キムチ	焼魚	豚汁	煮魚	おでん	鶏肉の甘酢あん
	玉ねぎと麩の卵とじ	はんぺんサラダ	肉じゃが	茄子のみぞれ煮	里芋と鶏肉の そぼろ煮	いんげんコーンの サラダ	炒り豆腐
	里芋の鶏そぼろ	じゃがいもと 天かまの煮物	ブロッコリーの サラダ	オクラの酢物	ほうれん草の 胡麻和え		カニカマサラダ

グループホーム 和みずもと

2024年7月 メニュー表

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	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
	焼鮭	野菜炒め	ベーコンエッグ	焼魚 おろし添え	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物	キャベツ天かまの炒め物	ニラ玉
	小松菜と桜エビの炒め物	煮豆	ほうれん草のツナ和え	切り干し大根	とろろいも	納豆おろし和え	はんぺんサラダ
	めかぶ	のりの佃煮	ひきわり納豆おろし和え	ところてん	味付け海苔	冷奴	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	キーマカレー	たぬき蕎麦	ハヤシライス	ねばねば丼	和風パスタ	親子丼	焼きそば
	野菜サラダ	粉ふきいも	野菜サラダ	大根と挽肉のあんかけ	ブロッコリーサラダ	酢の物	ミニおにぎり
	フルーツ	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	シーチキンとレタスのサラダ
							フルーツ
夕食	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
	豚の角煮	鶏肉のすき焼き煮	焼魚 おろし添え	おでん	煮魚	しょうが焼き	煮魚
	はくさいの煮浸し	大根と人参のきんぴら	筑前煮	きゃべつのしらす和え	きんぴらごぼう	キャベツトマト添え	じゃがいもの天かま煮
	大根と梅のおかか和え	酢の物	白菜のお浸し	いんげんの胡麻和え	もやしのナムル	大根の梅酢和え	酢の物
						里芋の鶏そぼろ煮	

グループホーム 和みずもと

2024年 7月 メニュー表

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	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	茄子の煮浸し	オムレツ 野菜添え	ブロッコリーと ベーコンの炒め物	キャベツと 天かまの炒め物	焼鮭	スクランブル エッグ
	白菜油揚げの 煮びたし	ツナと人参の 和え物	ニラともやしの 炒め物	鮭フレーク	茄子のみぞれ煮	ほうれん草の 胡麻和え	はんぺんの バター醤油炒め
	梅干し	山海漬け	ひきわり納豆 おろし添え	もずく酢	大根の漬物	ごま昆布	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	ナポリタン	シチュー ご飯	豚丼	焼うどん	天津飯	ちらし寿司
	マカロニサラダ	野菜サラダ	照焼チキン	長芋千切、ワカメ 長葱めんつゆがけ	かぼちゃの煮物	春雨サラダ	大根と鶏肉煮
	フルーツ	フルーツヨーグルト	野菜添え	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ
			フルーツ				
夕食	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 おろし添え	やきとり丼	鮭のムニエル	焼魚 おろし和え	煮魚	すき焼き煮	焼魚 おろし添え
	ひじきの煮物	切り干し大根	玉ねぎのマリネ	肉じゃが	さつまいもの煮物	小松菜 シーチキン和え	白菜のちくわ煮
	かぼちゃのサラダ	ポテトサラダ	卵の花和え	オクラの胡麻和え	めかぶとオクラの 酢物	冷やしトマト	かぼちゃのサラダ

グループホーム 和みずもと

2024年7月 メニュー表

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	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	五目ひじき煮	厚焼玉子	焼鮭 おろし添え	白菜の煮浸し	炒り豆腐	茄子の煮浸し
	ふきの煮物	長芋の梅酢和え	大根と油揚げの炒め煮	切り干し大根	煮豆	人参シリシリ	温泉玉子
	ふりかけ	鮭フレーク	ごま昆布	漬物	冷奴	ひきわり納豆 おろし和え	漬物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	キーマカレー	焼きそば	カレーライス	三色丼	ざるそば	ご飯	親子丼
	レタス玉子スープ	餃子	野菜サラダ	新玉ねぎのおかか和え	いももち 醤油バター	ハンバーグ	酢の物
	フルーツ	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	付け合わせ野菜	フルーツ
						かぼちゃのサラダ	
						フルーツ	
夕食	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
	煮魚	豚の生姜焼き	焼魚 おろし添え	味噌おでん	煮魚	鶏肉のさっぱり煮	タラのムニエル
	高野豆腐の玉子とし	野菜添え	煮しめ	山芋短冊揚げ	かぼちゃの煮物	もやしサラダあ	ひじきの煮物
	ほうれん草の胡麻和え	長芋の千切り	ポテトサラダ	トマトオニオンのサラダ	卵の花	具沢山味噌汁	コールスローサラダ
		オクラの胡麻和え					

グループホーム 和みずもと

2024年 7月 メニュー表

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)				
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁				
	焼魚 おろし添え	だし巻き玉子	スペイン風 オムレツ				
	キャベツの炒め煮	ふきのシーチキン 炒め	もやしピーマンの 炒め物				
	のりの佃煮	味付け海苔	ごま昆布				
	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	チキンライス	あげ玉うどん	ご飯				
	マリネ	かぼちゃの煮物	メンチカツ				
	フルーツ	フルーツヨーグルト	野菜添え				
			マカロニサラダ				
			フルーツ				
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁				
	煮魚	肉団子と野菜の 炒め物	焼魚				
	厚揚げ白菜しめじ 中華風炒め	もやしニラハムの オイスター炒め	さつまいもの煮物				
	なめ茸おろし	きゅうりとわかめ かにかまの酢物	ほうれん草の 胡麻和え				