

グループホーム 和みずもと

2024年8月 メニュー表

				8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食				ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
				はんぺんときのこの バター醤油炒め	鮭	野菜炒め	ほうれん草と ベーコン炒め
				ひきわり納豆 おろし和え	鶏ごぼう	煮豆	玉子豆腐
				漬物	長芋とオクラの ポン酢和え	のりの佃煮	ごま昆布
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				中華丼	ミートソース	かき揚げ蕎麦	いなり寿司
				春雨サラダ	大根サラダ	白菜のおかか和え	お吸い物
				フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	筑前煮
							フルーツ
夜食				ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
				すき焼き	煮魚	やみつきちキン	豚の生姜焼き
				温泉玉子	ふきのシーチキン 炒め	温野菜	粉ふきいも
				きゅうりの漬物	白菜のお浸し	人参とちくわの 炒めもの	いんげんの胡麻和え

グループホーム 和みずもと

2024年 8月 メニュー表

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11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
	焼き鮭	鮭フレーク	スペイン風オムレツ	焼き魚	なすと豚バラ炒め	玉子豆腐	オムレツ
	大根と人参の天かま煮	スクランブルエッグ	ウインナーとピーマン炒め	じゃが芋とちくわ煮	冷やっこ	納豆となめ茸和え	フキの煮物
	梅干し	もやしのお浸し	ふりかけ	のり佃煮	鮭フレーク	人参しりしり	ごま豆腐
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	炊き込みご飯	麻婆なす丼	あんかけ焼きそば	とろ玉ハムカツ	そうめん	焼き鳥丼	冷やしたぬきうどん
	すり身汁	胡瓜とトマト鶏肉の中華サラダ	さつま芋とバターのハチミツ炒め	ひじきの梅炒め	かぼちゃの煮物	ポテトサラダ	いももち
	冷やっこ	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	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	赤飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	煮魚	豚キムチ	焼き魚	豚丼	煮魚	赤飯	鶏肉の甘酢あん
	玉ねぎとおふの玉子とじ	じゃが芋と天かま煮	肉じゃが	なすのみぞれ煮	切り干し大根	おでん	炒り豆腐
	オクラと梅のワカメ和え	はんぺんサラダ	ブロッコリーサラダ	オクラの酢の物	ほうれん草のごま和え	いんげんサラダ	カニカマサラダ

グループホーム 和みずもと

2024年 8月 メニュー表

	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18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
	焼き鮭	野菜炒め	ベーコンエッグ	焼き鮭	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物	キャベツ天カマ炒め物	にら玉
	小松菜と桜えびの炒め煮	煮豆	ほうれん草のツナ和え	切り干し大根	とろろ芋	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	冷やっこ	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	冷やしたぬきそば	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	粉フキいも	野菜サラダ	大根とひき肉のあんかけ	ブロッコリーサラダ	きゅうりの酢の物	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	レタスとシーチキンサラダ
							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	鶏肉のすき焼きに	焼き魚	おでん	煮魚	しょうが焼き	煮魚
	白菜の煮浸し	大根と人参のきんぴら	筑前煮	キャベツとしらす和え	きんぴらごぼう	里芋の鶏そぼろ煮	じゃが芋と天かま煮
	大根の梅おかか和え	きゅうりの酢の物	白菜のお浸し	いんげんのごま和え	もやしのナムル	大根の梅酢和え	きゅうりとわかめの酢の物

グループホーム 和みずもと

2024年 8月 メニュー表

	8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25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
	焼き鮭	茄子の肉みそ炒め	オムレツ	鮭フレーク	キャベツと天カマ炒め	焼き鮭	スクランブルエッグ
	白菜と油揚げの煮びたし	ツナと人参の和え物	ピーマンとモヤシ炒め	ブロッコリーとベーコン炒め	茄子のみぞれ煮	ほうれん草のごま和え	ブロッコリーとベーコン炒め
	梅干し	山海漬け	ひきわり納豆おろし和え	モズク酢	大根の漬物	ゴマ昆布	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	炒飯	ナポリタン	カレーライス	豚丼	焼きうどん	天津飯	ちらし寿司
	マカロニサラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	長芋ワカメのめんつゆかけ	かぼちゃの煮もの	春雨サラダ	大根と鶏肉の煮物
	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	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
	焼き魚	やきとり丼	魚のムニエル	焼き魚	煮魚	豚肉のすき焼き煮	焼き魚
	ひじきの煮物	ポテトサラダ	玉ねぎのマリネ	肉じゃが	さつまいも甘煮	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	切り干し大根	卵の花	オクラのごま和え	めかぶオクラ入り酢の物	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 8月 メニュー表

	8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)	
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	
	焼き鮭	五目ひじきの煮の物	厚焼き玉子	焼き鮭	白菜の煮浸し	炒り豆腐	
	フキの煮物	長芋の梅酢和え	大根と油揚げ炒め	切り干し大根	冷やっこ	人参シリシリ	
	ふりかけ	鮭フレーク	ゴマ昆布	漬物	煮豆	ひきわり納豆おろし和え	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	キーマカレー	焼きそば	ご飯	三色丼	ざるそば	ハンバーグ	
	野菜サラダ	ギョーザ	シチュー	新玉葱おかか和え	いももち	かぼちゃサラダ	
	レタス玉子スープ	フルーツヨーグルト	照り焼きチキン	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	
	煮魚	豚のしょうが焼き	焼き魚おろし和え	味噌おでん	煮魚	鶏肉のさっぱり煮	
	高野豆腐の玉子とじ	長芋の千切り	煮しめ	山芋短冊揚げ	かぼちゃの煮物	もやしサラダ	
	ほうれん草のごま和え	オクラのごま和え	ポテトサラダ	トマトオニオンサラダ	うの花	貝たくさん味噌汁	