

グループホーム 和みずもと

2024年 9月 メニュー表

							9月1日(日)
朝食							ご飯 味噌汁
							茄子の煮浸し
							温泉玉子
							漬け物
							牛乳
昼食							親子丼
							酢の物
							フルーツ
夜食							ご飯 味噌汁
							タラのムニエル
							五目ひじき煮
							マカロニサラダ

グループホーム 和みずもと

2024年 9月 メニュー表

	9月 2日 (月)	9月 3日 (火)	9月 4日 (水)	9月 5日 (木)	9月 6日 (金)	9月 7日 (土)	9月 8日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	魚肉ソーセージと炒め物	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	焼き鮭	煮豆	ベーコンエッグ	塩鮭	とろろ芋	ひきわり納豆の大根おろし添え	ハムエッグ
	キャベツの炒め煮	野菜炒め	ひきわり納豆大根おろし添え	切り干し大根	味付け海苔	キャベツと天カマの炒め物	はんぺんサラダ
	のりの佃煮	のりの佃煮	ほうれん草のつな和え	ふりかけ		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	チキンライス	たぬき(そば、うどん)	ハヤシライス	親子丼	和風パスタ	ねばねば丼	インスタントラーメン
	マリネ	粉ふきいも	野菜サラダ	カニカマの酢の物	ブロッコリーサラダ	大根とひき肉のあんかけ	レタスとシーチキンのサラダ
	フルーツ	ヨーグルトフルーツ	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	赤飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	煮魚	鶏肉のすき焼き	焼き魚	おでん	煮魚	焼き魚	豚のしょうが焼き
	白菜の中華風炒め	大根と人参のきんぴら	筑前煮	キャベツのしらす和え	きんぴらごぼう	じゃが芋と天カマの煮物	大根の梅酢和え
	なめ茸おろし	酢の物	白菜のおひたし	いんげんのゴマ和え	もやしのナムル	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9月 メニュー表

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15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
	塩鮭	茄子の煮浸し	オムレツ	鮭フレーク	ひきわり納豆大根おろし入り	はんぺんのバター醤油炒め	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	もやしの炒め物	ブロッコリーとベーコンの炒め物	キャベツと天カマの炒め物	ほうれん草のお浸し	炒めもの
	梅干し	山海漬け	ひきわり納豆大根おろし	もずく酢	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	チャーハン	スパゲッティナポリタン	シチュー	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	照り焼きチキン	ポン酢和え	かぼちゃの煮物	春雨のサラダ	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
夜食	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	やきとり丼	魚のムニエル	手作りだし巻き	煮魚	豚肉のすき焼き煮	焼き魚
	ひじきの煮物	切り干し大根	玉葱のマリネ	肉じゃが	さつまいもの甘煮	大根のシーチキン和え	白菜とちくわの煮びたし
	かぼちゃのサラダ	ポテトサラダ	卵の花和え	オクラのゴマ和え	めかぶオクラの煮物		かぼちゃのサラダ

グループホーム 和みずもと

2024年9月 メニュー表

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22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
	塩鮭	サケフレーク	厚焼き玉子	塩鮭	煮豆	炒り豆腐	なすの煮びたし
	フキの煮物	五目ひじきの煮物	大根と油揚げ	切り干し大根	白菜の煮浸し	人参しりしり	温泉玉子
	ふりかけ	長芋の梅酢和え	ゴマ昆布	漬け物	冷やっこ	ひきわり納豆おろし和え	漬け物
	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	ハンバーグ野菜添え	親子丼
	野菜サラダ	ギョーザ	野菜サラダ	玉葱のおかか和え	いももちバター醤油	かぼちゃサラダ	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	フルーツ	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	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	味噌おでん	煮魚	鶏肉のさっぱり煮	タラのムニエル
	高野豆腐の卵とじ	長いもの干切り	煮しめ	山芋短冊揚げ	かぼちゃの煮物	もやしサラダ	ひじき煮
	ほうれん草のゴマ和え	オクラのゴマ和え	ポテトサラダ	トマトとオニオンサラダ	うの花	具たくさん味噌汁	マカロニサラダ

グループホーム 和みずもと

2024年9月 メニュー表

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29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	だし巻き玉子	スペイン風オムレツ	大根おろし入り豆腐	塩鮭	野菜炒め	玉子豆腐
	キャベツの炒め煮	フキのシーチキン炒め	もやしとピーマン炒め	はんぺんときのごバター	鶏ごぼう	煮豆	ほうれん草炒め
	のりの佃煮	味付けのり	ゴマ昆布	漬物	長芋とオクラ和え	のりの佃煮	ゴマ昆布
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チキンライス	揚げ玉うどん	ハヤシライス	中華丼	ミートソース	かき揚げそば	いなり寿し
	マリネ	かぼちゃの甘煮	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	ソーメン汁
	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	筑前煮
							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	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	煮魚	肉団子甘酢あん	焼き魚	すき焼き	煮魚	やみつきちキン野菜添え	豚のしょうが焼き野菜添え
	唐揚げ中華風炒め煮	オイスター炒め	さつま芋の甘煮	温泉玉子	ふきの煮物	野菜サラダ	粉ふき芋
	なめ茸おろし	酢のもの	ほうれん草のゴマ和え	きゅうりの漬物	白菜のお浸し	人参とちくわの炒め物	インゲンのゴマ和え

	9月30日 (月)						
朝食	ご飯 味噌汁						
	塩鮭						
	大根と人参の天カマ煮						
	梅干し						
	牛乳						
昼食	炊き込みご飯						
	すり身汁						
	冷やっこ						
	フルーツ						
夜食	ご飯 味噌汁						
	煮魚						
	玉葱とお心の玉子とし						
	オクラと梅のおかか 和え						