

グループホーム「和」みずもと

2024年10月メニュー表

		10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6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
		五目ひじき	なす焼	焼き鮭	オムレツ	切り干し大根	焼き鮭
		さつま芋の煮物	冷やっこ	きんぴらごぼう	白菜とツナのうま煮	かぼちゃの煮物	ほうれん草のおひたし
		温泉玉子	ふりかけ	梅干し	ゴマ昆布	鮭フレーク	もずく酢
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		焼うどん	ご飯	たぬきそば	親子丼	ナポリタン	三色丼
		ポテトサラダ	シチュー	粉ふき芋	酢の物	マリネ	オニオンおかか和え
		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				
夜食		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
		豚の角煮丼	角煮	鶏の照り焼き	鮭のちゃんちゃん焼き	豚汁	味付肉団子野菜入り
		白菜のお浸し	筑前煮	野菜サラダ	スパゲティーサラダ	焼き魚	春雨サラダ
		冷やっこ	ワカメ長ネギ和え	かぼちゃの煮物	ゆでブロッコリー	ささぎコーンマヨ和え	人参しりしり

グループホーム「和」みずもと

2024年10月メニュー表

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13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
	炒り豆腐	スペイン風オムレツ	焼き鮭	茄子のみぞれ煮	ほうれん草としめじの卵炒め	イワシの梅煮	目玉焼き
	目玉焼き	ウインナーピーマン炒め	大根と揚げの炒め物	はんぺんバター炒め	鶏ごぼう	じゃが芋の天カマ煮	ポテトサラダ
	野菜サラダ	アジ付のり	山海漬け	もずく酢	めかぶ	玉子豆腐	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ねばねば蕎麦	中華丼	サラダうどん	スタミナ丼	鶏ネギ蕎麦	いなりずし	焼きそば
	かぼちゃのサラダ	春雨野菜の炒め物	かぼちゃの煮物	ブロッコリーのサラダ	玉葱シーチキン和え	そうめん汁	野菜スープ
	フルーツ	フルーツフルーツ	フルーツ	プリン	フルーツヨーグルト	人参しりしり	温野菜サラダ
						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	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	おでん	煮物	豚の生姜焼き	焼き魚	豚汁	回鍋肉	煮魚
	酢の物	人参とちくわの炒め物	マカロニサラダ	肉じゃが	オムレツ野菜添え	高野豆腐の玉子とし	フキの煮物
	まぐろの山かけ	インゲンのゴマ和え	ワカメ長ネギ和え	ほうれん草のゴマ和え		カニ風味サラダ	冷やっこ

グループホーム「和」みずもと

2024年10月メニュー表

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20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	水餃子	焼き鮭	スクランブルエッグ	魚肉ソーセージとピーマン炒め	焼き魚	キャベツと鶏肉炒め
	白菜の煮浸し	納豆	大根と挽肉煮	キャベツのシーチキン和え	とろろ芋	白菜の煮浸し	厚焼き玉子
	ごま豆腐	佃煮	味付のり	煮豆	ほうれん草のおひたし	もずく酢	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	カレーうどん	とろ玉フライ	ミートソース	鶏肉料理	山菜蕎麦	シチュー
	餃子	しらすときゅうりの酢の物	スパゲティーサラダ	ポトフ	もやしの中華風サラダ	フキと天カマ煮	ポテトサラダ
	きゅうりのシーチキン和え	フルーツヨーグルト	やみつき塩キャベツ	野菜サラダ	フルーツサラダ	フルーツ	野菜サラダ
	フルーツ		フルーツ	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
	鶏肉のさっぱり煮	煮魚	野菜の肉巻き	タラ鍋	肉じゃが	チンジャオロース	焼き鮭
	さつま芋の煮物	筑前煮	冷やっこ	豆苗のニンニク炒め	茄子のみそ炒め	玉葱シーチキン和え	かぼちゃの煮Mの
	里芋のそぼろ煮	ちくわのきゅうりハサミ	ほうれん草のゴマ和え	酢の物	カニ風味サラダ	鶏ときゅうりのザーサイ炒め	春雨サラダ

グループホーム「和」みずもと

2024年10月メニュー表

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27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
	サバの味噌煮	焼き魚	厚切りハムソテー	さんまの蒲焼	目玉焼き	白菜の豚肉炒め	焼き魚
	玉葱とウィンナーの カレー炒め	焼きナス	白菜の煮浸し	茄子のみそ炒め	はんぺんバター炒め	ワカメのきんぴら	竹の子と天カマのみ そ炒め
	めかぶ	味付けのり	鮭フレーク	山海漬け	ゴマ豆腐	煮豆	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ちらし寿司	ナポリタン	カレーライス	焼きそば	焼き鳥丼	たぬきうどん	天津飯
	ミニたぬきソーメン	ツナときゅうりのサ ラダ	ポテトサラダ	白菜とベーコンの スープ	大根と天カマ煮	ひじきの高野豆腐煮	ブロッコリー炒め
	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	大学イモ	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	ご飯 味噌汁
	大根と鶏肉煮	味付肉団子野菜炒め	タラのムニエル	ハンバーグ	煮魚	豚汁	鶏の照り焼き
	ガスとオクラのおか かポン酢和え	白滝とフキの煮物	キャベツと鶏肉のバ ター炒め	スパゲティーサラダ	春雨の中華風炒め	焼き魚	ちくわのピーマン炒 め
	ひじき梅炒め煮	人参しりしり	大根サラダ	ほうれん草のお浸し	オニオントマトサラ ダ	冷やっこ	かぼちゃサラダ

グループホーム「和」みずもと

2024年 10月 メニュー表

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)			
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁			
	オムレツ	五目ひじき煮	五目厚焼き玉子	焼き鮭			
	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	長いもの梅肉和え	大根と油揚げの炒め物	切り干し大根			
	パリパリキューちゃん	鮭フレーク	ゴマ昆布	ちくわのきゅうりは冷め			
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	とろろそば	焼きそば	ハヤシライス	三色丼			
	酢の物	ギョーザ	野菜サラダ	もずく酢			
	プリン	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ			
夜食	味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁			
	赤飯	鶏肉料理	焼き魚	すき焼き			
	具沢山つみれ汁	じゃが芋の煮っころがし	味噌おでん	温泉玉子			
	おでん	オクラのゴマ和え	ポテトサラダ	インゲンのゴマ和え			
	インゲンサラダ						