

グループホーム「和」みずもと

2024年11月メニュー表

					11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
朝食					ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
					白菜の煮浸し	炒り豆腐	茄子のみぞれ煮
					冷やっこ	人参しりしり	絹生揚げ焼き
					煮豆	塩辛	温泉玉子
					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					たぬきそば	ハンバーグ	かき揚げうどん
					粉ふき芋	マリネ	酢の物
					フルーツヨーグルト	カマロにサラダ	フルーツ
						フルーツ	
夜食					ご飯 味噌汁	ご飯	ご飯 味噌汁
					煮魚	鶏肉のさっぱり煮	ムニエル
					さつまいもの煮物	具沢山すみれ汁	ひじき煮物
					うの花	ほうれん草のナムル	コールスローサラダ

グループホーム「和」みずもと

2024年11月メニュー表

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10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
	さんま蒲焼	茄子の煮びたし	オムレツ 野菜添え	サバの味噌煮	目玉焼き 野菜添え	はんぺんときのこ炒め	厚切りハム炒め
	きゃべつの炒め煮	もやしの卵とじ	人参とツナの和え物	ブロッコリーのベーコン炒めもの	切り干し大根	五目ひじき煮	さんまの蒲焼
	のりの佃煮	山海漬	納豆	もずく酢	鮭フレーク	ゴマ昆布	納豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	親子丼	ナポリタン	シチュー	焼きうどん	天津飯	かしわうどん	ちらし寿司
	かぼちゃの煮物	野菜サラダ	ジャーマンポテト	大学いも	春雨のナムル	酢味噌和え	お吸いもの
	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	大根と鶏肉の煮物
			フルーツ				酢の物
							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	お味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	煮物	鶏の照り焼き	煮魚	すき焼き煮	炊き込みご飯	焼き魚 大根おろし添え	肉団子の野菜炒め
	中華風炒め煮	ポテトサラダ	肉じゃが	小松菜シーチキン和え	マグロの山かけ	筑前煮	炒り豆腐
	大根なめ苺おろし	ほうれん草のバター炒め	オクラのゴマ和え	オニオントマト	めかぶとオクラの酢の物	白菜のお浸し	やみつきキャベツ

グループホーム「和」みずもと

2024年11月メニュー表

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17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	きんぴらごぼう	五目厚焼き玉子	焼き鮭	納豆	いわし梅煮	スクランブルエッグ
	ふきの煮物	さんまの蒲焼	白滝のちくわ煮	厚揚げとインゲン煮	茄子のみぞれ煮	じゃがいもの天カマ煮	ブロッコリー炒め
	オクラのお浸し	大根なめ茸和え	ほうれん草のお浸し	インゲンおかか和え	オクラ梅肉和え	玉子豆腐	炒り豆腐
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	そうめんチャンプル	ハンバーグ	鶏肉とふわふわ玉子のかき玉うどん	鶏肉のソテー	あんかけ焼きそば	親子丼	ミートソース
	かぼちゃの煮物	大根サラダ	かぼちゃの煮物	温野菜サラダ	プレーンオムレツ 野菜添え	酢の物	大根サラダ
	洋風冷やっこ	ポテトサラダ	漬け物	インゲンのゴマ和え	フルーツヨーグルト	フルーツ	プリン
	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
	サバのマリネ	煮魚	豚汁	煮魚	豚肉の生姜焼き	焼き魚と大根おろし	揚げだし豆腐
	高野豆腐煮	もやしのみし和え	餃子	大根の田楽	野菜炒め	おでん	ピーマンとしらす炒め
	さつまいもの甘煮	揚げだし茄子	きゅうりの梅肉和え	野菜のお浸し	里芋のそぼろ煮	鶏ごぼう	高野豆腐とひじき煮

グループホーム「和」みずもと

2024年11月メニュー表

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24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	茄子の煮浸し	オムレツ	焼き鮭	キャベツと天カマ炒め	目玉焼き	焼き鮭
	茄子炒め	人参とツナの和え物	ほうれん草炒め	大根の煮物	納豆	はんぺんときのこのバター炒め	ふきの煮物
	煮豆	山海漬	ごま昆布	冷やっこ	切り干し大根	味付けのり	めかぶ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	たぬきそば	ハヤシライス	和風パスタ	親子丼	焼きそば	チャーハン
	コロッケ	粉ふきいも	野菜サラダ	ブロッコリーサラダ	酢の物	ミニおにぎり	スープ
	野菜サラダ	ヨーグルト	フルーツ	フルーツ	フルーツヨーグルト	レタスとシーチキンサラダ	マカロニサラダ
	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
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉のすき焼き煮	焼魚	おでん	煮魚	生姜焼き	煮魚
	麻婆豆腐	大根と人参ときんぴら	筑前煮	キャベツのしらす和え	肉じゃが	大根の梅和え	じゃが芋と天カマ煮
	オクラのお浸し	酢の物	白菜のお浸し	インゲンのゴマ和え	カニカマサラダ	里芋のそぼろ煮	酢の物

グループホーム「和」みずもと

2024年 11月 メニュー表

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30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	
	茄子のみぞれ煮	スクランブルエッグ 野菜添え	煮魚	切り干し大根	キャベツとホタテの 煮物	ひじきと高野豆腐煮	
	大根炒め煮	里芋の鶏そぼろ煮	大根ちくわ煮	冷やっこ	さんまの蒲焼	厚切りハムソテー	
	鮭フレーク	筋子	納豆	めかぶきゅうり	煮豆	野菜盛り合わせ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	きつねうどん	カレーライス	肉そば	豚の角煮丼	煮込みラーメン	三色丼	
	さつまいもの甘煮	マリネ	かぼちゃの煮物	酢みそ和え	餃子	大根サラダ	
	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	
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	
	鶏肉おまかせ料理	焼き魚	照り焼きチキン	煮魚	まぐろの山かけ	豚汁	
	かぼちゃのサラダ	茄子とひき肉炒め	がんもと天カマ煮	大根田楽	さつまいもの天ぷら	かぼちゃの煮物	
	にじきの煮物	炒り豆腐	キャベツ炒め煮	はんぺんとツナサラ ダ	酢の物	厚焼き玉子	