

グループホーム「和」みずもと

2024年 12月<きのこ>メニュー表

							12月1日(日)
朝食							ご飯 味噌汁
							さばの味噌煮
							白菜とカニカマ煮
							玉子豆腐
							牛乳
昼食							かしわうどん
							ジャーマンポテト
							フルーツ
夜食							ご飯 味噌汁
							煮魚
							煮しめ
							オクラのゴマ和え

グループホーム「和」みずもと

2024年12月<きのこ>メニュー表

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12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	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	焼き魚	オムレツ	焼魚	目玉焼き	焼魚	茄子の煮浸し	さんまの蒲焼
	ウインナーとピーマン炒め	高野豆腐のひじき煮	切り干し大根	キャベツ人参炒め	白菜の煮浸し	糸コンとちくわの炒め煮	さつまいもの甘煮
	ほうれん草のお浸し	刻みオクラ納豆和え	シュウマイ	大根なめ茸和え	冷やっこ	酢の物	玉子豆腐
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	鶏のから揚げ	マグロとろろ丼	親子丼	シチュー	麻婆豆腐丼	きつねそば	中華丼
	スパゲティー付け合わせ	豚の角煮	ツナサラダ	ナゲット野菜添え	大根サラダ	マカロニサラダ	ワカメと長ネギのポン酢和え
	野菜サラダ	茶碗蒸し	フルーツ	漬け物	山芋短冊揚げ	漬け物	フルーツ
	フルーツ	お吸い物		フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	
		チョコバナナ					
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
	肉団子甘酢野菜入り	焼魚	野菜の肉巻き	煮魚	回鍋肉	筑前煮	タラのムニエル
	高野豆腐の玉子とじ	肉じゃが	ほうれん草のゴマ和え	野菜炒め	大根きんぴら	厚焼き玉子	白菜のそぼろあんかけ
	カボチャサラダ	きゅうりの浅漬	もずく酢	ちくわきゅうり詰め	ほうれん草のお浸し	梅ひじき	もずく酢きゅうり和え

グループホーム「和」みずもと

2024年12月<きのこ>メニュー表

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12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
	キャベツとソーセージ炒め	焼魚	茄子のみそ炒め	スクランブルエッグ	もやしの玉子とじ	焼き鮭	大根の煮物
	厚焼き玉子	たぬき冷やっこ	カボチャの煮物	キャベツとウィンナーのカレー炒め	人参とちくわの炒め煮	大根そぼろ煮	味付き肉団子
	鮭フレーク	竹の子の土佐煮	めかぶ	温ブロッコリー	サバの味噌煮	玉ねぎシーチキン和え	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	カレーライス	焼きそば	チャーハン	煮込みラーメン	ハヤシライス	五目うどん	いなり寿し
	ワカメスープ	ギョーザ	ワカメスープ	マリネ	白菜とベーコンスープ	ほうれん草と天カマ炒め	ソーメン汁
	ブロッコリーサラダ	フルーツヨーグルト	ブロッコリーサラダ	フルーツ	ツナと大根サラダ	フルーツ	筑前煮
	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	豚の角煮丼	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
	味噌おでん	味噌汁	煮魚	揚げだし豆腐	チンジャオロース	照り焼きチキン	煮魚
	きのこベーコン炒め	白菜の煮浸し	煮しめ	フキの煮物	筑前煮	茄子の焼き浸し	キャベツしらす和え
	鶏そぼろ煮	酢の物	厚焼き玉子	オクラのゴマ和え	インゲンサラダ	野菜サラダ	冷やっこ

グループホーム「和」みずもと

2024年12月<きのこ>メニュー表

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12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
	オムレツ野菜添え	焼き魚	野菜とウィンナーケチャップ煮	高野豆腐の玉子とじ	シュウマイ	きんぴらごぼう	焼魚
	ハムステーキ	さつま揚げの甘辛炒め	ひじき梅	茄子のみぞれ煮	ベビーホタテと白滝煮	たぬき冷やっこ	里いも煮
	味のり	ほうれん草のおかか和え	鮭フレーク	きゅうりツナサラダ	ピーマンと人参のきんぴら	さんまの蒲焼	卵豆腐
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ハヤシライス	きつねそば	天津飯	ミートソース	シチューご飯	ハンバーグ	三色丼
	キャベツとソーセージのマヨ炒め	里芋のそぼろ煮	鶏そぼろ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	野菜サラダ	切り干し大根
	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	プリン	フルーツ
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	五目御飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	おでん	タラの煮つけ	煮魚	お味噌汁	煮魚	じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め	照り焼きチキン
	しめじとえのきベーコン炒め	ひじきの煮物	茄子のみぞれ煮	焼き魚	味付き肉団子	切り干し大根	ポテトサラダ
	鶏そぼろ煮	オクラゴマ和え	かぼちゃの煮物	五目厚焼き玉子	和風ナムル	茄子みそ炒め	卵の花

グループホーム「和」みずもと

2024年12月<きのこ>メニュー表

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12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
	じゃがいも 天カマ煮	さんまの蒲焼	キャベツの 玉子とじ	目玉焼き	焼き魚	茄子みそ炒め	焼き魚
	五目厚焼き玉子	高野豆腐と ちくわ含め煮	焼魚	ウインナーと 野菜炒め	大根しらす和え	温泉玉子	長いもワカメ和え
	ゴマ昆布	切り干し大根	もずく酢	オクラの おかか和え	五目ひじき煮	大根きんぴら	はんぺんの煮物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	肉うどん	親子丼	ハヤシライス	焼きそば	麻婆丼	キチンライス	カレーライス
	スペイン風 オムレツ	和風ナムル	ハンバーグ	里芋のそぼろ煮	和風ナムル	インゲンゴマ和え	オクラのゴマ和え
	フルーツ	漬け物	ポテトサラダ	フルーツ	フルーツヨーグルト	プリン	フルーツ
		フルーツヨーグルト	コーンスープ		山海漬け	漬け物	
			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	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	白身フライ	煮魚	すき焼き煮	鮭の ちゃんちゃん焼き	照り焼きチキン	さばのみぞれ煮	回鍋肉
	カボチャの煮物	茄子のみぞれ煮	オクラのゴマ和え	ポテトサラダ	卵の花	切り干し大根	五目豆腐揚げ
	いんげんゴマ和え	炒り豆腐	五目豆腐揚げ	いんげんゴマ和え	きゅうりツナ和え	白菜のお浸し	きのこおぼろ和え
		山海漬け					

グループホーム「和」みずもと

2024年 12月<きのこ>メニュー表

	12月30日(月)	12月31日(火)					
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	金平ごぼう	ハムエッグ					
	シュウマイ	さんまの蒲焼					
	きのこ ほうれん草のソテー	インゲンのゴマ和え					
	牛乳						
昼食	チャーハン	かしわそば					
	ポテトサラダ	ほうれん草の お浸し					
	フルーツ	豆腐サラダ					
	山海漬け	フルーツヨーグルト					
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	焼き魚	うま煮					
	鶏ごぼう	お刺身					
	オクラゴマ和え	茶碗蒸し					
		口取り					