

グループホーム「和」みずもと

2024年 12月<つくし>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<つくし>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 | 煮込みうどん | 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 | 大学イモ | 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 | 漬け物 | フルーツ | 漬け物 | 山芋短冊揚げ | 漬け物 | フルーツ |
| | 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 | |
| | | | | | | | |
| 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 |
| | 高野豆腐の玉子とし | 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<つくし>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<つくし>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 | 焼き魚 |
| | 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 | 焼きうどん | 三色丼 |
| | キャベツとソーセージのマヨ炒め | じゃがバター | スープ | 温野菜サラダ | ポテトサラダ | 人参しりしり | ブロッコリーサラダ |
| | フルーツ | フルーツヨーグルト | 春雨サラダ | フルーツ | フルーツヨーグルト | プリン | フルーツ |
| | | | フルーツ | | | | |
| | | | | | | | |
| 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 | タラのムニエル | 煮魚 | お味噌汁 | 焼き魚 | じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め | 鶏のすっぱ煮 |
| | しめじとえのきベーコン炒め | 白菜あんかけ | 肉じゃが | 具沢山つみれ汁 | キャベツと鶏肉の焦がしバター醤油炒め | 白菜の煮浸し | ラーメンサラダ |
| | 鶏そぼろ煮 | きゅうりもずく酢 | 鶏ごぼう | 焼き魚 | 大根の煮物 | きゅうりとちくわの酢みそ和え | 冷やっこ |
| | | | | 五目厚焼き玉子 | | | |

グループホーム「和」みずもと

2024年12月<つくし>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 |
| | スペイン風 オムレツ | 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 | 生ちらし | 親子丼 | ハヤシライス | かき揚げそば | 麻婆丼 | キッチンライス | カレーライス |
| | うまみ厚焼き玉子 | 酢の物 | ハンバーグ | 粉ふきいも | 春雨ナムル | マリネ | 人参しりしり |
| | 酢の物 | 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 |
| | ハンバーグ | 煮魚 | すき焼き煮 | 鮭の ちゃんちゃん焼き | 豆腐の 野菜あんかけ | さばのみぞれ煮 | 回鍋肉 |
| | 野菜サラダ | 茄子の煮浸し | オクラのゴマ和え | ポテトサラダ | 大根と油揚げ 炒め煮 | 茄子炒め | 春雨サラダ |
| | ポテトサラダ | 炒り豆腐 | 酢みそ和え | 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<つくし>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 | | | | |
| | きのこと 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 | | | | |
| | 肉団子スープ | ほうれん草の お浸し | | | | |
| | ポテトサラダ | 豆腐サラダ | | | | |
| | フルーツ | フルーツヨーグルト | | | | |
| | | | | | | |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 | ご飯 味噌汁 | | | | |
| | 焼き魚 | うま煮 | | | | |
| | ベビーホタテ と野菜煮 | お刺身 | | | | |
| | オクラ・オカカ 梅和え | 茶碗蒸し | | | | |
| | 山海漬け | 口取り | | | | |