

グループホーム「和」みずもと

2025年 1月くきのこメニュー表

			1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5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
			伊達巻・数の子	だし巻き卵	筋子・大根おろし	焼鮭	サバの味噌煮
			ポイルエビ	紅白かまぼこ・黒豆	スクランブルエッグ	煮物	洋風冷や奴
			鮭と大根おろし	黒豆	笹かまぼこ	松前漬け	ほうれん草のお浸し
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			赤飯	天丼	チラシ寿司	カレーライス	煮込みラーメン
			いも餅雑煮	鮭の飯寿司	お吸い物	野菜の炒め煮	大根サラダ
			豚の角煮	もずく酢	かぼちゃのいとこ煮	フルーツ	プリン
			なます	フルーツ	焼き鮭		
			フルーツ		フルーツヨーグルト		
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
			栗きんとん・数の子	煮魚	煮しめ	煮魚	豚の生姜焼き
			エビシュウマイ	味付き肉団子 野菜炒め	照り焼きチキン	キャベツと油揚げの 煮浸し	白菜の煮浸し
			昆布巻き	金平ごぼう	野菜サラダ	人参とちくわの 炒め煮	インゲンサラダ
			紅白かまぼこ				

グループホーム「和」みずもと

2025年 1月くきのこ>メニュー表

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12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
	ソーセージと野菜炒め	オムレツ	焼魚	さんまの蒲焼	厚焼き卵	焼魚	味付肉団子と野菜炒め
	蓮根・はんぺん・がんもの炊き合わせ	キャベツの炒め煮	茄子の煮浸し	大根厚揚げ煮	はんぺんの煮物	きゅうりとなめ茸和え	大根シラス和え
	つくだ煮	たらこ	きゅうりとシーチキン和え	温ブロッコリー	キャベツとウインナーのカレー炒め	煮豆	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	三色丼	ミートソース	温うどん又はそば	いなり寿司	海鮮生ちらし	焼きそば
	白身魚のフライ 野菜添え	ブロッコリーサラダ	ジャーマンポテト	じゃがバター	ソーメン汁	かぼちゃのいとこ煮	ブロッコリーサラダ
	フキの煮物	漬け物	フルーツ	漬物	磯部揚げ	茶碗蒸し	スープ
	フルーツ	フルーツヨーグルト		フルーツ	フルーツヨーグルト	お吸い物	フルーツ
						フルーツ	
夕食	ご飯 味噌汁	五目御飯 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	大根と卵のこってり煮	焼魚	豚汁	すき焼き煮	煮魚	ちゃんちゃん焼き
	酢のもの	水餃子の野菜煮	肉じゃが	煮魚	ピーマンとじゃこ炒め	筑前煮	かぼちゃの煮物
	野菜炒め		酢の物	ちくわときゅうりの辛しマヨ和え	酢の物	人参シリシリ	オクラのゴマ和え

グループホーム「和」みずもと

2025年 1月くきのこ>メニュー表

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19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
	切り干し大根	焼魚	切り干し大根	炒り豆腐	厚焼き卵	焼鮭	五目ひじき煮
	スペインオムレツ	フキの煮物	キャベツと天カマ炒め	人参シリシリ	ブロッコリーとベーコン炒め	キャベツの炒め煮	冷や奴
	納豆	めかぶ	納豆	もずく酢	ゴマ昆布	海苔のつくだ煮	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ハヤシライス	三色丼	焼うどん	焼き鳥丼	親子丼	麻婆ナス丼	赤飯
	マカロニサラダ	里芋そぼろ煮	オクラのゴマ和え	ポテトサラダ	卵の花	いんげんゴマ和え	茶碗蒸し
	プリン	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	天ぷら
							お吸い物
							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
	具沢山つみれ汁	味付肉団子野菜入り	焼魚	豚の生姜焼き	煮魚	照り焼きカッチキン	焼魚
	餃子	炒り豆腐	鶏ごぼう	いんげんゴマ和え	きのこおぼろ和え	ひじきの煮物	厚焼き玉子
	カニカマとシラスサラダ	白菜のお浸し	五目豆腐揚げ	和風ナムル	なすのみぞれ煮	酢の物	卵の花
	卵の花和え						

グループホーム「和」みずもと

2025年 1月<きのこ>メニュー表

	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26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
	さんまの蒲焼	焼魚	炒り豆腐	サバの味噌煮	茄子のみぞれ煮	焼鮭	切り干し大根
	白菜の煮浸し	玉子豆腐	ブロッコリー炒め	インゲンおかか和え	大根の炒め煮	ふきと天カマ炒め	キャベツと天カマ炒め
	玉子豆腐	いんげんと厚揚げ煮	スクランブルエッグ	冷や奴	鮭フレーク	めかぶ	納豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	麻婆豆腐丼	ピラフ	ハンバーグ	たぬきそば	海鮮生チラシ	チンジャオオロス	きつねうどん
	餃子	エビフライ 白身フライ	ポテトサラダ	スペイン風オムレツ	かぼちゃいとこ煮	卵の花	きのこおぼろ和え
	フルーツ	ナポリタン	ちくわと ピーマン炒め	フルーツヨーグルト	茶碗蒸し	鶏ごぼう	フルーツヨーグルト
		コーンスープ	フルーツ		お吸い物	フルーツ	
		フルーチェ			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
	味噌おでん	肉じゃが	焼魚	大根と鶏肉煮	煮魚	すき焼き	焼魚
	鶏そぼろ蓮根	茄子のみそ炒め	かぼちゃサラダ	オクラと おかかポン酢和え	和風ナムル	温泉たまご	里芋の鶏そぼろ煮
	オクラゴマ和え	オクラのゴマ和え	きのこおぼろ和え	ひじき煮	切り干し大根	いんげんのゴマ和え	オクラのゴマ和え

グループホーム 「和」みずもと

2025年 1月くきのこ>メニュー表

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)		
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		
	厚焼き玉子	五目ひじき煮	焼魚	なすのみぞれ煮	サバの味噌煮		
	魚肉ソーセージと ピーマン炒め	長いもと梅肉和え	キャベツ炒め煮	人参シリシリ	玉ねぎのウインナー のカレー炒め		
	もずく酢	ごま昆布	海苔のつくだ煮	納豆	めかぶ		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯	三色丼	カレーライス	焼きそば	チキンライス		
	シチュー	鶏ごぼう	ポテトサラダ	餃子	里芋鶏そぼろ		
	茄子の肉みそ炒め	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						
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		
	照り焼きチキン	煮魚	照り焼きチキン	焼魚	豚の生姜焼き		
	ポテトサラダ	かぼちゃサラダ	いんげんゴマ和え	鶏ごぼう	切り干し大根		
	酢の物	菜の花とゆば和え	もやしサラダ	オクラゴマ和え	卵の花		