

グループホーム「和」みずもと

2025年 1月<つくし>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<つくし>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	
夜食	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	ビーマンと 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<つくし>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	とろたまハムカツ
	マカロニサラダ	酢の物	かぼちゃサラダ	ポテトサラダ	酢の物	野菜サラダ	塩キャベツ
	プリン	フルーツ ヨーグルト	フルーツ	漬物	フルーツヨーグルト	フルーツ	漬物
				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
	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	鶏肉お任せ料理	焼魚
	餃子	白菜のお浸し	筑前煮	いんげんゴマ和え	じゃがいも と天カマ煮	ひじきの煮物	かぼちゃの煮物
	カニカマと レタスサラダ	冷や奴	白菜のお浸し	もやしナムル	カニカマサラダ	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<つくし>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	チャーハン	ハンバーグ	たぬきそば	ハヤシライス	チンジャオロース	きつねうどん
	餃子	マカロニサラダ	ポテトサラダ	粉ふきいも	野菜サラダ	玉ねぎ シーチキン和え	さつまいもの甘煮
	フルーツ	スープ	ちくわと ピーマン炒め	フルーツ	フルーツヨーグルト	かぼちゃサラダ	フルーツ
		フルーツヨーグルト	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
	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
	トマトと オニオンサラダ	茄子のみそ炒め	かぼちゃの煮物	茄子とオクラの おかかポン酢和え	中華風炒め物	温泉たまご	大根田楽
	オクラゴマ和え	カニ風味サラダ	春雨サラダ	ひじきと梅の炒め煮	大根なめ茸おろし	いんげんのゴマ和え	白菜のお浸し

グループホーム 「和」 みずもと

2025年 1月<つくし>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	酢の物	ポテトサラダ	餃子	マリネ		
	野菜サラダ	漬け物	フルーツ	フルーツ	フルーツヨーグルト		
	プリン	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		
	照り焼きチキン	煮魚	照り焼きチキン	焼魚	豚の生姜焼き		
	野菜サラダ	かぼちゃサラダ	マカロニサラダ	もやしサラダ	大根サラダ		
	かぼちゃの煮物	白菜とちくわ煮	いんげんゴマ和え	オクラゴマ和え	卵の花		