

						2月1日(土)	2月2日(日)
朝食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						はんぺんバター醤油	焼魚
						ほうれん草のお浸し	ふきの煮物
						数の子わさび	漬物
						牛乳	牛乳
昼食						たぬきうどん	ハヤシライス
						粉フキいも	野菜サラダ
						フルーツ	フルーツ
夜食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						焼魚	肉団子野菜炒め
						さつまいも甘煮	炒り豆腐
						やみつきキャベツ	ほうれん草ナムル

グループホーム「和」みずもと

2025年2月<つくし>メニュー表

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9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
	厚切りハム炒め	厚焼き玉子	焼き鮭	白菜の煮浸し	さんまの蒲焼	炒り豆腐	焼き鮭
	玉子豆腐	大根と油揚げ炒め	切り干し大根	冷やっこ	もやし炒め	人参しりしり	キャベツの炒め煮
	漬物	ゴマ昆布	漬物	煮豆	納豆	漬物	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	恵方巻	焼き鳥丼	シチュー	チンジャオロース	ナポリタン	炊き込みご飯	たぬきそば
	筑前煮	ブロッコリーサラダ	スペイン風オムレツ	大根のシーチキン和え	ツナときゅうりのサラダ	すり身汁	ひじきの高野豆腐煮物
	ソーメン汁	フルーツヨーグルト	野菜サラダ	酢の物	フルーツヨーグルト	茄子のみぞれ煮	プリン
	ゼリー		フルーツ	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
	サバのみぞれ煮	タラのムニエル	おでん	煮魚	回鍋肉	焼魚	豚肉とインゲン炒め
	ジャーマンポテト	マカロニサラダ	酢の物	温野菜	カニ風味サラダ	ジャーマンポテト	カボチャの煮物
	酢の物	五目ひじき煮	インゲンとコーンのマヨ和え	里芋鶏そぼろ煮	冷やっこ	大根サラダ	はんぺんサラダ

グループホーム「和」みずもと

2025年2月<つくし>メニュー表

	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16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
	五目ひじき煮	茄子のみぞれ煮	シュウマイ	焼魚	オムレツ	切り干し大根	さば味噌煮
	はんぺんきのこ炒め	さつまいもの煮物	大根そぼろ煮	きんぴらごぼう	白菜とツナのうま煮	カボチャの煮物	ほうれん草のお浸し
	鮭フレーク	温泉玉子	ふりかけ	梅干し	ゴマ昆布	鮭フレーク	もずく酢
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	親子丼	焼うどん	シチュー	たぬきうどん	麻婆丼	ナポリタン	三色丼
	もずく酢	ポテトサラダ	照焼カットチキン	粉ふきいも	酢の物	マリネ	オニオンおかか和え
	フルーツ	フルーツヨーグルト	野菜サラダ	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				
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯	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
	チャンチャン焼き	焼魚	味付き肉団子野菜炒め	鶏の照り焼き	焼魚	すき焼き煮	煮魚
	大根そぼろあんかけ	豚汁	大根サラダ	ちくわとピーマン炒め	味噌おでん	温泉玉子	春雨サラダ
	菜の花湯葉和え	冷やっこ	人参しりしり	カボチャサラダ	インゲンサラダ	オクラの梅肉和え	ほうれん草バター炒め

グループホーム「和」みずもと

2025年 2月<つくし>メニュー表

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23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
	厚切りハムステーキ	焼魚	玉ねぎとウインナー ケチャップ煮	茄子のみぞれ煮	焼魚	切り干し大根	さばの味噌煮
	白菜の煮浸し	はんぺん煮物	目玉焼き	はんぺんバター焼き	もやしとハムの辛し和え	カボチャの煮物	玉ねぎとウインナー カレー炒め
	のりの佃煮	ほうれん草のお浸し	めかぶきゅうり和え	鮭フレーク	もずく酢きゅうり	ゴマ昆布	めかぶきゅうり
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	サラダうどん	とろたまハムカツ	豚丼	焼きそば	ミートソース	チャーハン	いなり寿司
	カボチャの煮物	マカロニサラダ	豆腐サラダ	カボチャサラダ	ポテトサラダ	餃子	ソーメン汁
	フルーツ	酢の物	大根と天カマ煮	フルーツ	フルーツヨーグルト	酢の物	鶏ごぼう
		フルーツヨーグルト	フルーツ			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
	タラのムニエル	チンジャオロース	煮魚	筑前煮	煮魚	豚の角煮	鶏の照り焼き
	フキの煮物	もやしの玉子とじ	玉ねぎちくわ炒り煮	焼魚	じゃがいもと天カマ煮	オクラ梅肉和え	ちくわとピーマン炒め
	塩キャベツ	ちくわきゅうり	鶏そぼろレンコン	インゲンゴマ和え	酢の物	ほうれん草ソテー	カボチャサラダ

グループホーム「和」みずもと

2025年 2月<つくし>メニュー表

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28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		
	キャベツと鶏肉炒め	水餃子	魚肉ソーセージとピーマン炒め	焼魚	五目ひじき煮		
	厚焼き玉子	納豆	とろろいも	煮豆	おくら梅肉和え		
	鮭フレーク	スクランブルエッグ	卵豆腐	白菜のお浸し	のりの佃煮		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ハヤシライス	ハンバーグ	カレーライス	唐揚げ	チンジャオロース		
	野菜サラダ	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	玉ねぎツナ和え		
	フルーツ	人参しりしり	フルーツ	酢の物	カボチャサラダ		
		フルーツヨーグルト		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		
	焼魚	煮魚	野菜の肉巻き	肉じゃが	大根と鶏肉煮		
	味噌おでん	春雨サラダ	冷やっこ	茄子のみそ炒め	茄子とオクラのおかか和え		
	ポテトサラダ	茄子焼	ほうれん草ゴマ和え	カニ風味サラダ	ひじき梅		