

						3月1日(土)	3月2日(日)
朝食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						焼魚	切り干し大根
						ツナときゅうり和え	カボチャの煮物
						味付けのり	鮭フレーク
						牛乳	牛乳
昼食						海鮮生チラシ	チャーハン
						かぼちゃのいところ煮	餃子
						茶碗蒸し	きゅうりツナ和え
						お吸い物	フルーツ
						フルーツ	
夜食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						焼魚	鶏肉おまかせ料理
						温野菜	さつまいもの煮物
						茄子の肉みそ炒め	湯葉和え

グループホーム「和」みずもと

2025年 3月<つくし>メニュー表

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3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
	サバの味噌煮	五目ひじき煮	なす焼き	焼き鮭	オムレツ	切り干し大根	焼き鮭
	白菜のお浸し	さつまいもの煮物	玉子東風	きんぴらごぼう	白菜とツナのうま煮	かぼちゃの煮物	ほうれん草のお浸し
	もずく酢きゅうり	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	ちらし寿司	焼うどん	シチュー	たぬきそば	ハヤシライス	ナポリタン	三色丼
	マカロニサラダ	ポテトサラダ	ご飯	粉ふきいも	鶏肉すっぽ煮	マリネ	オニオンおほか和え
	酢の物	フルーツヨーグルト	照焼チキン	フルーツ	マリネ	フルーツ	フルーツ
	茶碗蒸し		フルーツ		フルーツ		
	お吸い物						
夕食	ご飯 味噌汁	豚の確認丼	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
	回鍋肉	味噌汁	煮魚	鶏の照り焼き	鮭のちゃんちゃん焼き	豚汁	味付肉団子野菜入り
	高野豆腐の玉子とし	白菜のお浸し	筑前煮	野菜サラダ	スパゲティーサラダ	焼魚	春雨サラダ
	カニ風味サラダ	冷やっこ	ワカメ・長ネギ和え	カボチャの煮物	ゆでブロッコリー	インゲンとコーンのマヨ和え	人参しりしり

グループホーム「和」みずもと

2025年 3月<つくし>メニュー表

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3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
	炒り豆腐	スペイン風オムレツ	焼き鮭	茄子のみぞれ煮	ほうれん草と しめじの卵炒め	いわしの梅煮	目玉焼き
	目玉焼き	ウィンナーピーマン炒め	大根と揚げの炒め物	はんぺんバター炒め	鶏ごぼう	じゃがいも天カマ煮	ポテトサラダ
	野菜サラダ	味のり	もずく酢きゅうり	冷やっこ	めかぶ	玉子豆腐	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ねばねばそば	中華丼	サラダうどん	スタミナ丼	手作りハンバーグ	いなり寿司	焼きそば
	カボチャサラダ	春雨サラダ	かぼちゃの煮物	ブロッコリーサラダ	ナポリタン	そうめん汁	野菜スープ
	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	プリン	カボチャサラダ	人参しりしり	温野菜サラダ
					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
	おでん	煮魚	豚の生姜焼き	焼魚	タラのムニエル 野菜添え	回鍋肉	煮魚
	焼魚	人参とちくわ炒め	マカロニサラダ	肉じゃが	もやしとハムの 辛し和え	高野豆腐の玉子とし	ふきの煮物
	酢の物	インゲンのゴマ和え	ワカメ長ネギ和え	ほうれん草ゴマ和え	五目ひじき煮	カニ風味サラダ	冷やっこ

グループホーム「和」みずもと

2025年 3月<つくし>メニュー表

	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3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
	焼き鮭	水餃子	焼魚	スクランブルエッグ	魚肉ソーセージとピーマン炒め	焼魚	きゃべつと鶏肉炒め
	白菜の煮浸し	大根と天カマ煮	大根とひき肉煮	きゃべつツナ和え	とろろいも	白菜の煮浸し	厚焼き玉子
	ゴマ昆布	納豆	味のり	煮豆	ほうれん草のお浸し	もずく酢	鮭フレーク
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	カレーうどん	とろたまフライ	ミートソース	とり肉料理	山菜そば	シチュー
	餃子	しらすときゅうりの酢の物	スパゲティーサラダ	ポトフ	もやし中華風サラダ	フキと天カマ煮	ポテトサラダ
	きゅうりツナ和え	フルーツヨーグルト	やみつき塩キャベツ	野菜サラダ	フルーツヨーグルト	フルーツ	野菜サラダ
	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
	鶏肉のさっぱり煮	煮魚	野菜の肉巻き	タラ鍋	肉じゃが	チンジャオロース	焼魚
	さつまいもの煮物	筑前煮	冷やっこ	豆苗のニンニク炒め	茄子みそ炒め	玉ねぎツナ和え	カボチャの煮物
	ゆば和え	ちくわきゅうりのはさみ	ほうれん草ゴマ和え	酢の物	カニ風味サラダ	鶏ときゅうりのザーサイ炒め	春雨サラダ

グループホーム「和」みずもと

2025年 3月<つくし>メニュー表

	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30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
	サバの味噌煮	焼魚	厚切りハムソテー	さんま蒲焼	ベーコンエッグ 野菜付け合わせ	白菜の豚野菜炒め	焼魚
	玉ねぎとウィンナー のカレー炒め	焼きナス	白菜の煮浸し	白菜のおひたし	はんぺんバター炒め	ワカメのきんぴら	竹の子と天カマ の味噌煮
	めかぶ	味のり	鮭フレーク	煮豆	漬物	漬物	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ちらし🍵	ナポリタン	カレーライス	焼きそば	焼き鳥丼	たぬきうどん	天津飯
	ミニたぬきソーメン	ツナときゅうりサラダ	ポテトサラダ	白菜と ベーコンスープ	大根と天カマ煮	ひじきの高野豆腐煮	ブロッコリー炒め
	鶏ごぼう	フルーツヨーグルト	フルーツ	大学イモ	フルーツヨーグルト	フルーツ	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
	大根と鶏肉煮	味付肉団子野菜炒め	タラのムニエル	ハンバーグ	煮魚	豚汁	鶏の照り焼き
	茄子とオクラの おかかポン酢和え	白滝とフキの煮物	キャベツと鶏肉 バター炒め	スパゲティーサラダ	春雨の中華風炒め	焼魚	ちくわとピーマン炒め
	ひじき梅炒め煮	人参しりしり	大根サラダ	ほうれん草のお浸し	オニオントマトサラダ	冷やっこ	カボチャサラダ

	3月31日(月)						
朝食	ご飯 味噌汁						
	オムレツ						
	ウィンナーと野菜 のケチャップ煮						
	漬物						
	牛乳						
昼食	とろろそば						
	酢の物						
	プリン						
夜食	ご飯						
	おでん						
	つみれ汁						
	インゲンサラダ						