

グループホーム「和」みずもと

2025年 4月<つくし>メニュー表

		4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6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
		五目ひじき煮	サバ味噌煮	焼き鮭	スクランブルエッグ	焼き鮭	キャベツと天カマ炒め
		大根なめたけ和え	冷や奴	フキの煮物	ブロッコリー炒め	ちくわきゅうり	納豆
		鮭フレーク	大根の炒め煮	めかぶきゅうり	炒り豆腐	切干大根	玉子豆腐
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ミートソース	ハヤシライス	三色丼	かき揚げうどん	親子丼	そうめんチャンプル
		マリネ	野菜サラダ	もずく酢きゅうり	粉ふきいも	かぼちゃの煮物	酢の物
		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	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
		鶏肉のガーリック焼	焼魚	すき焼き	豚の生姜焼き	煮魚	鶏の照り焼き
		麻婆豆腐	味噌おでん	温泉玉子	もやしの辛し和え	ほうれん草ナムル	かぼちゃサラダ
		オクラのお浸し	白菜のお浸し	いんげんのゴマ和え	きゅうり梅肉和え	卵の花	ゆば和え

グループホーム「和」みずもと

2025年 4月<つくし>メニュー表

	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13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	焼き鮭	シュウマイ	焼き鮭	茄子の煮浸し	さんまの蒲焼	きゃべつとソーセージ炒め
	茄子炒め	厚揚げとインゲン煮	刻みオクラ納豆和え	白菜の煮浸し	糸コンとちくわ炒め煮	人参シリシリ	玉子豆腐
	煮豆	もやしの子し和え	ところてん	冷や奴	のりの佃煮	大根なめたけ和え	つけもの
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	鶏肉と卵のかき玉うどん	シチュー	親子丼	白身フライ	きつねそば	麻婆豆腐丼
	餃子	かぼちゃの煮物	白米	酢の物	マカロニサラダ	ツナサラダ	大根サラダ
	フルーツ	つけもの	大根サラダ	フルーツ	酢の物	じゃがバター	かぼちゃの煮物
		フルーツヨーグルト	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
	焼魚	煮魚	野菜の肉巻き	焼魚	回鍋肉	筑前煮	タラのムニエル
	じゃがいもと天カマ煮	揚げだし茄子	ほうれん草ゴマ和え	野菜炒め	大根きんぴら	ちくわピーマン炒め	白菜そぼろあんかけ
	酢の物	白菜のお浸し	酢の物	ちくわきゅうり詰め	ほうれん草のお浸し	3色ナムル	野菜サラダ

グループホーム 「和」 みずもと

2025年 4月<つくし>メニュー表

	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20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	焼魚	スクランブルエッグ	焼き鮭	サバの味噌煮	焼き鮭	スペイン風オムレツ
	もずく酢きゅうり	たぬき冷や奴	キャベツのウィンナー のカレー炒め	大根の天カマ煮	もやしナムル	弾痕そぼろ煮	人参ちくわ炒め煮
	はんぺんバター醤油	竹の子の土佐煮	鮭フレーク	ゴマ昆布	味付けのり	梅干し	のりの佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ナポリタン	焼きそば	チャーハン	ミートソース	ハヤシライス	温うどん	いなり寿司
	ブロッコリーサラダ	餃子	わかめスープ	マカロニサラダ	スパゲティサラダ	かぼちゃサラダ	ソーメン汁
	ジャーマンポテト	フルーツヨーグルト	ブロッコリーサラダ	やみつき塩キャベツ	フルーツヨーグルト	酢の物	大根サラダ
	フルーツ		フルーツ	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
	鶏肉の照り焼き	豚の生姜焼き	煮魚	揚げだし豆腐	チンジャオロース	鶏肉お任せ料理	焼魚
	卵の花	白菜の煮浸し	切り干し大根	フキの着物	酢の物	茄子焼きびたし	野菜炒め
	フキの煮物	酢の物		大根サラダ	ほうれん草お浸し	きゅうりとツナ和え	オクラの梅肉和え

グループホーム「和」みずもと

2025年 4月<つくし>メニュー表

	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27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	焼き鮭	ウィンナーとピーマン炒め	シュウマイ	焼き鮭	さんまの蒲焼	焼き鮭
	さつまいも甘煮	スクランプるえっく	玉子豆腐	ほうれん草お浸し	人参シリシリ	たぬき冷や奴	ベーコンとしめじ炒め
	キャベツとウィンナーのコンソメ炒め	もやしのお浸し	鮭フレーク	ゴマ昆布	煮豆	ほうれん草のゴマ和え	めかぶ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	温そば	焼うどん	カレーライス	焼き鳥丼	天津飯	そうめん	三色丼
	粉ふきいも	じゃがバター	ブロッコリーサラダ	酢の物	人参とちくわ炒め	かぼちゃの煮物	中華サラダ
	きゅうりとちくわサラダ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツヨーグルト	白菜お浸し	フルーツ
	フルーツ					フルーツ	
夕食	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	ご飯 味噌汁
	おでん	豚キムチ	焼魚	肉じゃが	やみつきちキン野菜	タラのムニエル	じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め
	きのこことベーコン炒め	はんぺんサラダ	つみれ汁	オクラの梅肉和え	もやしの辛し和え	白菜あんかけ	白菜のお浸し
	もずく酢きゅうり	酢の物	厚焼き玉子	もやしのナムル	人参とちくわ炒め煮	もずく酢きゅうり	大根サラダ

グループホーム「和」みずもと

2025年 4月<つくし>メニュー表

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)				
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁				
	じゃがいも天カマ煮	野菜炒め	焼魚				
	はんぺんサラダ	煮豆	切り干し大根				
	ふりかけ	のりの佃煮	ところてん				
	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	和風パスタ	ハヤシライス	あんかけ焼きそば				
	マリネ	野菜サラダ	さつまいもの バター醤油炒め				
	インゲンサラダ	フルーツヨーグルト	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				
	煮魚	鶏肉のすき焼き煮	煮魚				
	大根の煮物	大根と人参きんぴら	きんぴらごぼう				
	インゲンゴマ和え	酢の物	白菜のお浸し				