

グループホーム「和」みずもと

2025 年 5月<きのこ>メニュー表

				5月1日（木）	5月2日（金）	5月3日（土）	5月4日（日）
朝食				ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
				ベーコンエッグ	焼魚	きゃべつ天カマ炒め	焼魚
				ほうれん草ツナ和え	もやしのお浸し	冷や奴	白菜と油揚げのお浸し
				ひきわり納豆 大根おろし和え	味付のり	鮭フレーク	梅干し
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				麻婆ナス丼	ねばねば丼	かき揚げそば	親子丼
				中華サラダ	大根とひき肉 のあんかけ	ポテトサラダ	酢の物
				フルーツ	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	ご飯 味噌汁
				おでん	焼魚 おろし添え	生姜焼き キャベツトマト添え	煮魚
				キャベツのしらす和え	筑前煮	大根の梅酢和え	じゃがいもと天カマ煮
				インゲンのゴマ和え	もやしナムル	里芋の鶏そぼろ煮	酢の物

グループホーム「和」みずもと

2025 年 5月<きのこ>メニュー表

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11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
	にら玉	五目ひじき煮	厚焼き玉子	焼魚	白菜の煮浸し	炒り豆腐	茄子の煮浸し
	はんぺんサラダ	長いもの梅酢和え	大根と油揚げの炒め煮	切り干し大根	煮豆	大根と天カマ煮	さんまの蒲焼
	ごま昆布	鮭フレーク	ごま昆布	漬物	冷や奴	漬物	ひきわり納豆 おろし和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	キーマカレー	ナポリタン	チキンライス	ざるそば	豚丼	そうめん	シチュー
	野菜サラダ	マリネ	春雨サラダ	いももち醤油バター	長いもサラダ	ミニおにぎり	白米
	フルーツ	野菜サラダ	かぼちゃの煮物	野菜サラダ	さつまいも甘煮	レタスとツナサラダ	照り焼きチキン
		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	フルーツ
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	やきとり丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	焼魚 おろし添え	煮魚	味噌汁	鮭のムニエル 野菜添え	肉じゃが	焼魚 おろし添え	味付肉団子と野菜和え
	ひじきの煮物	さつまいも煮	切り干し大根	カニカマサラダ	オクラのゴマ和え	白菜のちくわ煮	小松菜とツナ和え
	かぼちゃサラダ	めかぶとオクラ の酢の物	酢の物	卵の花和え	もやしサラダ	かぼちゃサラダ	酢の物

グループホーム「和」みずもと

2025 年 5月<きのこ>メニュー表

	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18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
	焼魚 おろし和え	焼き鮭	スペイン風オムレツ	サバの味噌煮	野菜炒め	焼き鮭	スクランブルエッグ
	きゃべつの炒め煮	ウィンナーとピーマン炒め	ふきと天カマ煮	はんぺんとキノコ炒め	煮豆	ほうれん草炒め	さんまの蒲焼
	のりの佃煮	ごま昆布	漬物	のりの佃煮	漬物	ごま昆布	漬物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	ハンバーグ 付け合わせ野菜	かき揚げそば	三色丼	うどん	ハヤシライス	そうめん
	ブロッコリーサラダ	カボチャサラダ	白菜のおかか和え	玉ねぎおかか和え	もやしサラダ	マカロニサラダ	かぼちゃの煮物
	餃子	酢の物	粉ふきイモ	かぼちゃの煮物	大根の煮物	酢の物	ちくわピーマン炒め
	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ	フルーツヨーグルト	フルーツ	プリン
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
	煮魚	豚キムチ	焼魚	煮魚	鶏肉の甘酢あん	タラのムニエル	鶏の照り焼き 野菜添え
	高野豆腐 玉子とじ	はんぺんサラダ	煮しめ	もやしサラダ	カニカマサラダ	ひじきの煮物	ほうれん草ゴマ和え
	ほうれん草ゴマ和え	じゃがいもと天カマ煮	酢の物	切り干し大根	きゃべつのシラス和え	コールスローサラダ	大根サラダ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 5月<きのこ>メニュー表

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25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	サバのみぞれ煮	なす焼	焼き鮭	魚肉ソーセージとピーマン炒め	焼き鮭	目玉焼き
	じゃがいもとちくわ煮	きんぴらごぼう	冷や奴	ほうれん草お浸し	ところてん	白菜と油揚げの煮浸し	ほうれん草のツナ和え
	のりの佃煮	梅干し	ふりかけ	もずく酢きゅうり	鮭フレーク	のりの佃煮	味付のり
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	麻婆豆腐丼	焼きそば	カレーライス	うどん	チャーハン	サラダうどん	からあげ
	水餃子スープ	餃子	マカロニサラダ	大学イモ	わかめと卵のスープ	磯部揚げ	豆腐サラダ
	野菜サラダ	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ	ブロッコリーサラダ	フルーツ	フルーツ
	フルーツ				フルーツヨーグルト		
夕食	ご飯 味噌汁	五目ご飯	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
	焼魚	味噌汁	煮魚	焼き鮭	煮魚	筑前煮	ちゃんちゃん焼き
	もやし炒め	大根と卵のこってり煮	フキと天カマ煮	大根の梅酢和え	カボチャの煮物	ほうれん草のゴマ和え	コーンバター
	きのこおぼろ和え	酢の物	ほうれん草のゴマ和え	オクラゴマ和え	もやしナムル	なめ茸おろし	酢の物

グループホーム「和」みずもと

2025 年 5月<きのこ>メニュー表

	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	
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	
	サバ味噌煮	鮭	切り干し大根	さんま蒲焼	魚肉ソーセージと ピーマン炒め	サバ味噌煮	
	フキの煮物	インゲンゴマ和え	ひきわり納豆 おろし和え	大根とインゲン煮	玉子豆腐	インゲンゴマ和え	
	ゴマ昆布	もずく酢きゅうり	白菜のお浸し	煮豆	のりの佃煮	冷や奴	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	冷やしソーメン	親子丼	とろたまハムカツ	温そうめん	シチュー	温うどん	
	ミニおにぎり	酢の物	インゲンサラダ	いももち醤油バター	白米	大学いも	
	鶏ごぼう	フルーツヨーグルト	フルーツ	フルーツ	照り焼きチキン	フルーツ	
	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	ご飯 味噌汁	
	焼魚	豚の生姜焼き 野菜添え	煮魚	焼魚	大根と卵のこってり煮	焼魚	
	ピーマンと しらす炒め	もやしサラダ	ちくわきゅうり 辛しマヨ	酢の物	ほうれん草 ゴマ和え	大根田楽	
	里芋鶏そぼろ和え	白菜のお浸し	五目ひじき煮	鶏そぼろレンコン	はんぺんサラダ	カニカマサラダ	