

## グループホーム「和」みずもと

## 2025 年 5月&lt;つくし&gt;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<br>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<br>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<br>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&lt;つくし&gt;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<br>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            |
|    |          |                 |            |                |           |           |                 |
| 夜食 | 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<br>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<br>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&lt;つくし&gt;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     | 生チラシ         | 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 | かぼちゃのいとし煮    | 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        | 茶碗蒸し         | 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      | 酢の物          | フルーツ      | フルーツ       | フルーツヨーグルト  | フルーツ      | プリン            |
|    |           | 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         |
|    | 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<br>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<つくし>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        | 焼き鮭        | 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      |            |            |
|    |            |            |            |          |                |            |            |
| 夜食 | 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<つくし>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<br>ピーマン炒め | サバ味噌煮    |  |
|    | フキの煮物          | ホタテの<br>バター醤油炒め | ひきわり納豆<br>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         | じゃがいも<br>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<br>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<br>しらす炒め | もやしサラダ          | ちくわきゅうり<br>辛しマヨ | 酢の物            | ほうれん草<br>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  |  |
|    |                |                 |                 |                |                    |          |  |