

							6月1日（日）
朝食							ご飯 味噌汁
							青のり天
							高野のふくめ煮
							きゅうりの ゆかり風味
							牛乳
昼食							ご飯
							豚肉の生姜風味
							たけのこの煮物
							チンゲン菜の ピーナッツ和え
夜食							ご飯 味噌汁
							オムレツ
							さつま芋のいとこ煮
							なます

グループホーム「和」みずもと

2025 年 6月<つくし>メニュー表

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8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
	パンプキンキッシュ	野菜丸揚げ	ソーセージステーキ	香味シューマイ	いわし入りハンバーグ	ふんわり野菜豆腐よせ	枝豆人参生姜 白揚げ
	野菜入り入り玉子	人参シリシリ	レンコンマリネ	菜の花ちらし	タケノコのキンピラ	わかめと オクラの酢の物	ゆずなめこ春雨
	白福豆	白菜の浅漬け風	金時豆	野菜の甘酢和え	春雨中華サラダ	大根葉油揚げ	青菜と昆布 の煮浸し
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	味噌ラーメン	ツナ玉丼	ご飯	ご飯	炊き込みパエリア
	いわしの山椒煮	豆腐ハンバーグ	ミニご飯	ふきの煮物	ピーマンの肉詰め	ニシンごま味噌煮	高野豆腐煮
	里芋の煮物	ブロッコリーの くたくた風	ごぼうサラダ	もやしの和え物	紅あずま甘露煮	ひじきレンコン	キャベツサラダ サウザン風
	春菊と中華和え	ほうれん草の ゴマ浸し	フルーツ		ブロッコリーの ガーリック風味	菜の花ピーナッツ和え	
夜食	鶏そぼろ丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	鮭とコーンの ネギまみれ丼	ご飯 味噌汁	ミニ菜めし
	味噌汁	北海道チーズ コロッケ	チキンロイヤル	ホッケ塩焼き	味噌汁	かに玉甘酢あんかけ	きつねそば
	ひじきの彩り煮	ビーフンと野菜炒め煮	野菜入り炒り豆腐	千切り野菜の煮物	切昆布大豆煮	里芋の 鶏そぼろあんかけ	かぼちゃの煮物
	フルーツ	ふきの酢みそ和え	いんげんの錦糸和え	キャベツの カレー風味和え	いんげんのゴマよこし	チンゲン菜のナムル	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 6月<つくし>メニュー表

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15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
	コーンピース オムレツ	アジ入りさんが	チキンピカタ	焼はんぺん	フィッシュ ソーセージ	青のり天	ミートボール
	山菜さっぱり和え	かぼちゃサラダ	なめこおろし	小松菜のお浸し	切り干し大根煮	卵の花サラダ	野菜入り春雨煮
	紫花豆	ほうれん草 のバター炒め	三色豆	ポテトサラダ	納豆	彩り和え	ねぎ塩 スナップエンドウ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	野菜たっぷり チャーハン	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯	お赤飯
	さば土佐煮	ワカメとカニカマの やわらか煮	たぬきうどん	豚肉ときくらげ の玉子炒め	野菜のつくね巻き	スパイシーから揚げ	赤魚塩焼き
	タケノコとシイタケ の当座煮	オクラのゴマ和え	チンゲン菜の ピーナッツ和え	大豆五目煮	白和え	野菜の卵和え	ささみフライ
	さつま揚げといんげん ピーナッツ和え		フルーツ	ほうれん草ツナ煮	フルーツ	茄子のなめ茸がけ	豆乳がんも煮
							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	ポークカレーライス
	キチンカツ	ブリの照り揚げ	蒸し鶏と野菜 の香味がけ	イカすり身カツ	鶏肉のみそ焼き	ニシン照り煮	おくらとひじきの 和え物
	マカロニサラダ	麩の卵仕立て	豚肉と キャベツのうま煮	卵の花炒り煮	エビ入りビーフン	仙台麩と野菜の煮物	フルーツ
	ピーマンナムル	根菜和風サラダ	野菜マリネ	カリフラワー フレンチサラダ	菜の花のゴマよごし	カリフラワー おかか和え	

グループホーム「和」みずもと

2025 年 6月<つくし>メニュー表

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22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
	シューマイ	ソーセージ ステーキ	鮭よせ	いわし入り ハンバーグ	野菜丸揚げ	ふんわり野菜豆腐よせ	枝豆人参生姜 白揚げ
	なす生姜風味煮	ゆずなめこ春雨	チンゲン菜の カニカマ和え	ワカメとオクラ の酢の物	たけのこの煮物	野菜の甘酢和え	ひじき煮
	きゅうりの 柑橘風味	大根サラダ	うぐいす豆	ほうれん草の だし和え	冷や奴または温奴	リボンペンネ アラビアータ	大根葉油揚げ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ミニゆかりご飯	ご飯	麻婆茄子丼
	玉ねぎと鶏肉 の甘辛煮	イワシ煮付け 梅醤油	チキンクリーム煮	えびフリッター の甘酢あん	とろろ昆布そば	牛肉コロッケ	さつま芋のサラダ
	かき揚げ	ごぼうの旨煮	高野の含め煮	里芋の煮物	インゲンの錦糸和え	キンピラごぼう	フルーツ
	やみつきほうれん草	いんげんと木耳 の炒め煮	スナップの ツナコーンがけ	春菊の信田和え	フルーツ	ザワークラウト風	
夕食	ミニ発芽玄米ご飯	肉味噌煮丼	ご飯 味噌汁	中華風茶飯 チャーシューのせ	ご飯 味噌汁	甘酢生姜の 炊き込みご飯	ご飯 味噌汁
	温かしめん	野菜入り炒り玉子	さわらハーブ衣焼	味噌汁	サバ煮付	味噌汁	豆腐のカニカマ入り 卵とし風
	カブとちくわの含め煮	フルーツ	絹ごし揚げ煮	ネギ入り卵巻き	鶏レバー オイスター炒め	根菜入り肉団子	レンコンキンピラ
	フルーツ		葉の花ちらし	レンコンマリネ	イタリアンサラダ	ほうれん草 のゴマ浸し	春雨中華サラダ
				フルーツ			

グループホーム「和」みずもと

2025 年 6月<つくし>メニュー表

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29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
	ミニハンバーグ	香味シューマイ	アジ入りさんだ	チキンピカタ	枝豆ふわふわ豆腐	フィッシュシーセージ	ミートボール
	ふき土佐煮	卵の花炒り煮	タケノコのキンピラ	白菜の浅漬け風	山菜のさっぱり和え	チンゲン菜のカニカマ和え	カニカマサラダ
	白福豆	なます	彩り和え	ほうれん草のバター炒め	なめ茸おろし	金時豆	きゅうりの青じそがけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ぶっかけうどん	夏の中華風ちらし寿司	ご飯	コクうま野菜カレー
	シルバー照り焼き	豚肉の生姜風味	ニシンごま味噌煮	ミニご飯	ポテトサラダ	トンカツ	根菜和風サラダ
	キャベツのゴマ和え	千切り野菜の煮物	じゃが芋トマト煮	フキの煮物	ブロッコリーのガーリック風味	高野豆腐煮	フルーツ
	小松菜のお浸し	もやしの和え物	チンゲン菜のナムル	ヨーグルト		カリフラワーおかか和え	
夜食	焼肉ピラフ	ご飯 味噌汁	豚肉のオイスター丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	味噌汁	白身魚の南蛮漬け	味噌汁	白身フライ	チキンステーキ青じそドレッシング	サバの照り焼き	ハンバーグ
	野菜コロッケ	仙台麩と野菜の煮物	ひじきの彩り煮	里芋のそぼろあんかけ	ビーフンと野菜の炒め煮風	麩の卵仕立て	人参しりしり
	ピーマンナムル	スパゲティサラダ	フルーツ	ごぼうサラダ	キャベツサラダサウザン風	おくらとひじきの和え物	ふきの酢みそ和え

グループホーム「和」みずもと

2025 年 6月<つくし>メニュー表

	6月30日(月)						
朝食	ご飯 味噌汁						
	焼はんぺん						
	なすのわさび醤油						
	青菜と昆布の煮浸し						
	牛乳						
昼食	ご飯						
	コンビオムレツ						
	エビ入りビーフン						
	タケノコとシイタケ の当座煮						
夜食	ご飯 味噌汁						
	イワシ煮付け梅醤油						
	ジャーマンポテト						
	インゲンのゴマよこし						