

グループホーム「和」みずもと

2025 年 7月くつき・きのこメニュー表

		7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）	7月5日（土）	7月6日（日）
朝食		クッパ風ツナ雑炊	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
		わかめスープ	スクランブルエッグ	いわし入り ハンバーグ	シューマイ	ふんわり野菜 豆腐よせ	パンプキンキッシュ
		さつま芋いとこ煮	野菜入り春雨煮	ブロッコリーの ツナコーンかけ	千切り大根の コンソメ風味	春雨中華サラダ	春菊の信田和え
		春菊の中華和え	紫花豆	冷や奴	納豆	野菜ソテー	レンコンマリネ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ミニご飯	かにかまチャーハン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		温かしめん	牛肉入りレンコン	ニシン照り煮	擬製豆腐 ゆずみそ和え	サバの土佐煮	野菜と豚肉の 辛みそ炒め
		チンゲン菜の ピーナッツ和え	かぼちゃサラダ	豚肉とキャベツの うま煮	野菜の天ぷら	紅あずま甘露煮	切昆布大豆煮
		フルーツ		オクラの胡麻和え	かぶの梅和え	ワカメとカニカマ のやわらか煮	ゴーヤの浅漬け風
夜食		ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	鶏そぼろ丼	ミニご飯	ご飯 味噌汁
		ピーマンの肉詰め	メバル西京焼き	メンチカツ	味噌汁	なるとそば	アジおろし煮
		キャベツの油揚げの煮物	ふきの土佐煮	ひじき煮	小松菜と人参の 辛し和え	なす生姜風味煮	クリーム ベーコンポテト
		菜の花ちらし	大根サラダ	インゲンの錦糸和え	フルーツ	フルーツ	菜の花ゴマよごし

グループホーム「和」みずもと

2025 年 7月くつき・きのこ>メニュー表

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7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
	野菜丸揚げ	ミニハンバーグ	アジ入りさんが	フィッシュソーセージ	枝豆ふわふわ豆腐	コーンピースオムレツ	枝豆人參生姜白揚げ
	たけのこの金平	ひじきレンコン	野菜の甘酢和え	キャベツサラダサウザン風	切り干し大根煮	高野の含め煮	レンコン金平
	ゆずなめこ春雨	三色豆	ほうれん草のバター炒め	うぐいす豆	ワカメとオクラの酢の物	小松菜のお浸し	山菜のさっぱり和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	とろろ昆布ととうもろこしご飯	ジャンバラヤ風炊き込みご飯	ご飯	ミニご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	オムレツ 彩り野菜の甘酢あん	カリフラワー フレンチサラダ	豆腐とエビの 銀あんかけ	たぬきうどん	肉団子和風うま煮	ぶり照り揚げ	チキンカツ
	ほうれん草ツナ煮	フルーツ	人參しりしり	たけのこと椎茸の 当座煮	ジャーマンポテト	いんげんと木耳の 炒め煮	野菜入り豆腐
			さつま揚げとインゲンの ピーナッツ和え	フルーツ	ピーマンナムル	ごぼうサラダ	なます
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	豚丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	キャロットライス	ミニゆかりご飯
	チキンロイヤル	さわらハーブ衣焼	味噌汁	かに玉 豆乳あんかけ	さば塩焼き	味噌汁	温きしめん
	ごぼうのうま煮	野菜の卵和え	ブロッコリーの ガーリック風味	カボチャの煮物	カリフラワーの クリーム煮	ビーフシチュー	ふきの煮物
	ブロッコリーの シーザーサラダ	チンゲン菜の カニカマ和え	フルーツ	春菊のだし和え	やみつきほうれん草	ザワークラウト風	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 7月くつき・きのこメニュー表

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7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
	香味シューマイ	ソーセージステーキ	青のり天	焼はんぺん	スクランブル エッグ	いわし入り ハンバーグ	野菜丸揚げ
	大根葉油揚げ	うの花サラダ	ふき土佐煮	大根サラダ	おくらとひじきの 和え物	千切り野菜の煮物	いんげんの錦糸和え
	白福豆	リボンペンネ アラビアータ	金時豆	きゅうりの ゆかり風味	彩り和え	納豆	冷や奴
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯
	赤魚粕漬焼	北海道チーズ コロッケ	シルバー照り焼き	味噌ラーメン	アジおろし煮	野菜のつくね焼	ニシン照り煮
	麩の卵仕立て	たけのこの煮物	高野豆腐煮	野菜入り炒り玉子	春菊の信田和え	ゆずなめこ春雨	なす生姜風味煮
	野菜マリネ	カリフラワー おかか和え	キャベツのごま和え	フルーツ	レンコンマリネ	シャイン マスカットゼリー	根菜和風サラダ
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ポークカレー	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	豆腐ハンバーグ 中華香味タレ	鶏肉の味噌だれ	ほうれん草の だし和え	いわし山椒煮	鶏肉の照りがらめ	白身フライ	ロールキャベツ トマトソース
	じゃが芋トマト煮	金平ごぼう	フルーツ	大豆五目煮	里芋の煮物	卵の花炒り煮	ひじき煮
	チンゲン菜のナムル	イタリアンサラダ		スパゲティサラダ	なすの香味がけ	ほうれん草の ゴマ浸し	ポテトサラダ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 7月くつき・きのこ>メニュー表

	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7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
	ふんわり野菜豆腐よせ	ミートボール	チキンピタカ	コーンピースオムレツ	枝豆ふわふわ豆腐	シューマイ	ソーセージステーキ
	千切大根としば漬け和え	たけのこの金平	千切り大根煮	野菜入り春雨煮	チンゲン菜のカニカマ和え	おからとちくわの炒め煮	カリフラワーおかか和え
	ほうれん草のバター炒め	白菜の浅漬け風	さつまいもと豆のハニーマスタード風味	青菜と昆布の煮浸し	カリフラワーフレンチサラダ	野菜の甘酢和え	紫花豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チャーハン	ご飯	ミニ菜めし	韓国風えび丼	ご飯	ご飯	ご飯
	エビのマヨソース	ささみフライと野菜コロッケ	たぬきそば	ジャーマンポテト	豚肉の生姜風味	白身魚の南蛮漬け	ハンバーグ
	春雨中華サラダ	麩の卵仕立て	山菜のさっぱり和え	かぶの梅和え	鶏レバーオイスター炒め	切干大根のコンソメ風味	ビーフンと野菜の炒め煮
		いんげんのゴマよごし	フルーツ		ふきの酢みそ和え	ごぼうサラダ	スナップのツナコーンがけ
夕食	ご飯 味噌汁	鮭ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニ発芽玄米ご飯	ご飯 味噌汁
	チキンステーキ青じそドレッシング	味噌汁	さま煮付	キチンロイヤル	イカすり身カツ	ワカメうどん	ニシンごま味噌煮
	さつま芋いとこ煮	ほうれん草ツナ煮	豚肉とキャベツのうま煮	たけのこと椎茸の当座煮	野菜の卵和え	キャベツのカレー風味和え	いんげんと木耳の炒め煮
	ワカメとカニカマのやわらか煮	かぼちゃサラダ	葉の花ちらし	白和え	オクラの胡麻和え	フルーツ	ピーマンナムル

グループホーム「和」みずもと

2025 年 7月くつくし・きのこ>メニュー表

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)			
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁			
	枝豆人参生姜 白揚げ	フィッシュ ソーセージ	青のり天	香味シューマイ			
	れんこん金平	切昆布大豆煮	菜の花ゴマよごし	人参しりしり			
	なます	きゅうりの ゆず塩風味	三色豆	ほうれん草の バター炒め			
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ミニご飯			
	さわらハーブ衣焼	肉じゃが	いわしの煮付け 梅醤油	温かしめん			
	高野の含め煮	スパゲティサラダ	里芋の鶏そぼろ あんかけ	おくらと ひじきの和え物			
	チンゲン菜のナムル	いんげんの錦糸和え	春菊の中華和え	フルーツ			
夕食	コクうま野菜カレー	ご飯 味噌汁	豆腐と甘辛豚丼	ご飯 味噌汁			
	味噌汁	さば土佐煮	味噌汁	ぶりみぞれ揚げ			
	小松菜のお浸し	大根山椒煮	チンゲン菜の ピーナッツ和え	じゃが芋トマト煮			
	フルーツ	キャベツサラダ サウザン風	フルーツ	レンコンマリネ			