

グループホーム「和」みずもと

2025 年 8月<つくし・きのこ>メニュー表

						8月1日（土）	8月2日（日）
朝食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						スクランブル エッグ	ミニハンバーグ
						ふき土佐煮	菜の花ちらし
						彩り和え	納豆
						牛乳	牛乳
昼食						麻婆茄子丼	ご飯
						エビ入りビーフン	キチンクリーム煮
						フルーツ	エビの天ぷら
							キャベツの ごま和え
夜食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						とんかつ	メハル西京焼き
						野菜入り炒り豆腐	千切り野菜の煮物
						切り干し大根と しば漬け和え	春雨中華サラダ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 8月<つくし・きのこ>メニュー表

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9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
	焼はんぺん	アジ入りさんが	いわし入りハンバーグ	ふんわり野菜豆腐寄せ	チキンピタカ	コーンピースオムレツ	野菜丸揚げ
	ワカメとオクラの酢の物	たけのこの煮物	大豆五目煮	ゆずなめこ春雨	卵の花サラダ	茄子の生姜風味煮	タケノコの金平
	冷や奴	うぐいす豆	ほうれん草のだし和え	大根葉油揚げ	青菜と昆布の煮浸し	野菜の甘酢和え	三色豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	夏祭り 手作りお弁当	ミニご飯	ご飯	ご飯
	ピーマンの肉詰め	野菜と豚肉の辛みそ炒め	ニシン照り煮	おにぎり・唐揚げ やきそば・ウィンナー	たぬきそば	さば塩焼き	スパイシーから揚げ
	さつま芋いとこ煮	春菊の信田和え	麩の卵仕立て	チョコバナナ・スイカ	インゲンのゴマよごし	牛肉入りれんこん	ワカメとカニカマの柔らか煮
	なすのドレッシングかけ	大根サラダ	イタリアンサラダ	フランクフルト・焼き鳥	フルーツ	キャベツのカレー風味和え	もやしの和え物
夜食	中華風茶飯 チャーシューのせ	ご飯 味噌汁	ご飯 お味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	味噌汁	牛肉コロッケ	チキンのコンソメ風味	さわら味噌煮	メンチカツ	豆腐のオイスターあんかけ	シルバー照り焼き
	ネギ入り卵巻き	ひじきレンコン	さつま芋のサラダ	根菜和風サラダ	ひじき煮	ふきの煮物	カリフラワーのコンビーフ風味
	やみつきほうれん草	マカロニサラダ	葉の花ちらし	カリフラワーおかか和え	ピーマンナムル	ポテトサラダ	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 8月くつくし・きのこメニュー表

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	たぬき風雑炊	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	ソーセージステーキ	ミートボール	枝豆ふわふわ豆腐	シューマイ	味噌汁	フィッシュハンバーグ	スクランブルエッグ
	小松菜のお浸し	野菜入り春雨煮	切り干し大根	山菜のさっぱり和え	大根サラダ	おくらとひじきの和え物	レンコン金平
	リボンペンネアラビアータ	うぐいす豆	ほうれん草のバター炒め	野菜ソテー	金時豆	冷や奴	ふき土佐煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	鶏団子チャーハン	ご飯	ご飯	ジャーマンポテトライス	ミニご飯	ご飯	ご飯
	絹ごし揚げ煮	豚肉ときくらげの玉子炒め	ハンバーグ	ちぐさ玉子焼き	なるとうどん	チキンステーキ青じそドレッシング	サバ味噌煮
	チンゲン菜のナムル	卵の花炒り煮	さつま芋と豆のハニーマスタード風味	ブロッコリーのシーザーサラダ	おからとちくわの炒り煮	クリーミーベーコンポテト	エビ入りビーフン
		ごぼうサラダ	野菜マリネ		フルーツ	チンゲン菜のカニカマ和え	白和え
夜食	ミニ発芽玄米ご飯	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	チキンカレー
	ぶっかけきしめん	えびフリッタータルタルかけ	白身魚の南蛮漬け	鶏肉の照りがらめ	ロールキャベツトマトソース	白身フライ	カリフラワーフレンチサラダ
	オクラの胡麻和え	カボチャサラダ	野菜入り炒り玉子	インゲンときくらげの炒め煮	きんぴらごぼう	ほうれん草ツナ煮	フルーツ
	フルーツ	春菊のだし和え	チンゲン菜のピーナッツ和え	なすのドレッシングかけ	スパゲティサラダ	切干大根としば漬け和え	

グループホーム「和」みずもと

2025 年 8月くつき・きのこ>メニュー表

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23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
	青のり天	パンプキン キッシュ	ソーセージ ステーキ	野菜丸揚げ	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
	野菜の卵和え	たけのこの煮物	人参しりしり	レンコンマリネ	菜の花ちらし	タケノコの金平	ワカメとオクラ の酢の物
	きゅうりの ゆかり風味	白福豆	ねぎ塩 スナップエンドウ	白菜の浅漬け風	うぐいす豆	春雨中華サラダ	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	ミニご飯	ツナ玉丼	ご飯	ご飯
	豚肉のネギ]塩ソース	いわし山椒煮	オムレツ	味噌ラーメン	ふきの煮物	ピーマンの肉詰め	ニシンごま味噌煮
	高野の含め煮	里芋の煮物	ブロッコリーの くたくた風	インゲンの 錦糸和え	かぶの梅和え	かぼちゃの煮物	ひじきレンコン
	スナップの ツナコーンがけ	春菊の中華和え	マカロニサラダ	フルーツ		ブロッコリーの ガーリック風味	切り干し大根と しば漬け和え
夜食	ご飯 味噌汁	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
	豆腐ハンバーグ 中華香味タレ	味噌汁	北海道 チーズコロッケ	キチンロイヤル	ホッケ塩焼き	切り昆布大豆煮	かに玉 甘酢あんかけ
	さつま芋いとこ煮	ひじきの彩り煮	ビーフンと 野菜の炒め煮風	野菜入り炒り豆腐	ごぼうサラダ	ヨーグルト	仙台麩と 野菜の煮物
	なます	フルーツ	ふきの酢みそ和え	ほうれん草の 胡麻浸し	キャベツの カレー風味和え		菜の花 ピーナッツ和え

グループホーム「和」みずもと

2025 年 8月くつくし・きのこ>メニュー表

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30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
	枝豆人參生姜 白揚げ	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
	ゆずなめこ春雨	野菜の甘酢和え	かぼちゃサラダ	なめこおろし	しろ菜の白だし煮	切り干し大根	卵の花炒り煮
	紫花豆	冷や奴	彩り和え	三色豆	野菜マリネ	納豆	春菊のだし和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	炊き込みパエリア	ご飯	ご飯	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯
	高野豆腐煮	アジおろし煮	チキンの コンソメ風味	たぬきうどん	野菜と豚肉の 辛みそ炒め	野菜のつくね巻き	スパイシー から揚げ
	キャベツサラダ サウザン風	たけのこと椎茸 の当座煮	ワカメとカニカマ のやわらか煮	春菊の中華和え	大豆五目煮	キャベツと 油揚げの煮物	野菜の卵和え
		さつま揚げとインゲン のピーナッツ和え	オクラの胡麻和え	フルーツ	ピーマンナムル	フルーツ	なすのなめ茸がけ
夜食	ミニ葉めし	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	たっぷり野菜の ケチャップライス	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	きつねそば	チキンカツ	ぶり照り揚げ	味噌汁	イカすり身カツ	鶏肉のみぞれだれ	ニシン照り煮
	紅あずま甘露煮	千切り野菜の煮物	麩の卵仕立て	蒸し鶏サラダ	ほうれん草ツナ煮	エビ入りビーフン	里芋と鶏そぼろ あんかけ
	フルーツ	チンゲン菜 のナムル	根菜和風サラダ	シャインマスカット ゼリー	カリフラワー フレンチサラダ	菜の花ゴマよごし	チンゲン菜の ピーナッツ和え

グループホーム「和」みずもと

2025 年 8月<つくし・きのこ>メニュー表

	8月31日(月)						
朝食	ご飯 味噌汁						
	ミートボール						
	野菜入り春菊煮						
	青菜と昆布の煮浸し						
	牛乳						
昼食	ご飯						
	サバ土佐煮						
	かき揚げ						
	カリフラワー おかか和え						
夜食	ポークカレー						
	おくらとひじきの 和え物						
	フルーツ						