

グループホーム「和」みずもと

2025 年 9月<つくし>メニュー表

	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）	9月6日（土）	9月7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
	人参しりしり	ゆずのなめこ春雨	わかめとオクラの 酢の物	切り干し大根と しば漬け和え	チンゲン菜の カニカマ和え	イタリアンサラダ	ひじき煮
	きゅうりの ゆかり風味	大根サラダ	うぐいす豆	ほうれん草 のみそがけ	冷や奴	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	～お誕生日会～	肉味噌丼	ご飯	中華風茶飯 チャーシューのせ	ご飯	ご飯	～敬老会～
	さんまの 炊き込みご飯	ジャーマンポテト	さわらハーブ衣焼	ネギ入り卵巻き	さば煮付	牛肉コロッケ	・栗赤飯 ・天ぷら三種盛り
	ちぐさ玉子焼き	フルーツ	絹ごし揚げ煮	レンコンマリネ	たけのこの煮物	きんぴらごぼう	・金目鯛西京焼き ・ネギ入り玉子焼き
	筍の金平穏平		菜の花ちらし	フルーツ	野菜の甘酢和え	ザワークラウト風	・寿かまぼこ ・野菜の甘酢和え
	彩り和え						・筑前煮 ・お吸い物
夕食	ミニ玄米ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニゆかりご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	冷やしきしめん	いわし煮付け 梅醤油	チキンクリーム煮	ぶりみぞれ揚げ	とろろ昆布そば	豚肉の 生姜焼き風味	豆腐のカニカマ 入り卵とじ風
	茄子の生姜風味	野菜入り炒り玉子	高野の含め煮	里芋の煮物	インゲンの錦糸和え	切り昆布大豆煮	レンコン金平
	フルーツ	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	もやしの和え物	春雨中華サラダ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 9月<つくし>メニュー表

	9月8日（月）	9月9日（火）	9月10日（水）	9月11日（木）	9月12日（金）	9月13日（土）	9月14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	アジ入りさんが	チキンピカタ	枝豆ふわふわ豆腐	フィッシュソーセージ	ミートボール
	ふき土佐煮	おからとちくわの炒り煮	たけのこの金平	山菜のさっぱり和え	白菜の浅漬け風	千切り大根の煮物	マカロニサラダ
	白福豆	なます	納豆	彩り和え	ほうれん草のバター炒め	金時豆	きゅうりのゆず塩風味
	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	洋風ちらし寿司	コクうま野菜カレー	ご飯
	シルバー照り焼き	鶏肉の照りがらめ	ニシンごま味噌煮	ぶっかけうどん	チンゲン菜のカニカマ和え	カリフラワーおかか和え	とんかつ
	千切り野菜の煮物	じゃが芋トマト煮	野菜入り春雨煮	フキの煮物	根菜和風サラダ	フルーツ	高野豆腐煮
	キャベツのごま和え	ワカメとかにかまのやわらか煮	チンゲン菜のナムル	ヨーグルト			ブロッコリーのガーリック風味
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	ミニご飯
	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がけ	サバ照り焼き	温かしめん
	野菜コロッケ	仙台麩と野菜の煮物	ひじきの彩り煮	里芋の鶏そぼろあんかけ	ポテトサラダ	麩の卵仕立て	チンゲン菜のピーナッツ和え
	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	キャベツのサラダ サウザン風	おくらとひじきの和え物	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 9月<つくし>メニュー表

	9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）	9月20日（土）	9月21日（日）
朝食	ご飯 味噌汁	クッパ風ご飯	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
	焼はんぺん	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
	なすのわさび醤油	さつま芋いとこ煮	インゲンの ドレッシングかけ	ブロッコリーの ツナマヨコーンかけ	切り干し大根の コンソメ風味	春雨中華サラダ	春菊の信田和え
	青菜と昆布の 煮浸し	春菊の中華和え	紫花豆	冷や奴	野菜ソテー	うぐいす豆	レンコンマリネ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	お赤飯	ご飯	カニカマチャーハン	ミニご飯	ご飯	ご飯	～お誕生日会～
	たまねぎと 豚肉の甘辛煮	コンビオムレツ	牛肉入りれんこん	なるとそば	擬製豆腐	サバ土佐煮	チャーハン
	人参しりしり	たけのこと 椎茸の当座煮	かぼちゃサラダ	豚肉と キャベツのうま煮	野菜天ぷら	紅あずま甘露煮	盛り合わせ
	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		フルーツ	かぶの梅和え	しろ菜白だし煮	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	ご飯 味噌汁
	ハンバーグ	ピーマンの肉詰め	メバル西京焼き	メンチカツ	鶏そぼろ丼	野菜と豚肉の 辛みそ炒め	アジのおろし煮
	ビーフンと野菜 の炒め風煮	キャベツと 油揚げの煮物	ひじき煮	ふき土佐煮	ブロッコリーの シーザーサラダ	なす生姜風味煮	ジャーマンポテト
	ふきの酢みそ和え	葉の花ちらし	大根サラダ	ほうれん草の だし和え	フルーツ	オクラの胡麻和え	インゲンの錦糸和え

グループホーム「和」みずもと

2025 年 9月<つくし>メニュー表

	9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）	9月28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	枝豆人参 生姜白揚げ
	タケノコの金平	ブロッコリーのくたくた風	野菜の甘酢和え	春菊のだし和え	いんげんと木耳の炒め煮	切り干し大根煮	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	ワカメとオクラの酢の物	納豆	小松菜のお浸し	なます
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	豆腐と銀あんかけご飯	ご飯	ミニご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	オムレツ	ピーマンナムル	ニシン照り煮	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	栗ムース	人参しりしり	キャベツサラダ サウザン風	クリーミー ベーコンポテト	高野の含め煮	野菜入り炒り豆腐
	うの花サラダ		さつま揚げといんげんピーナッツ和え	フルーツ	麩の卵仕立て	ワカメとカニカマのやわらか煮	山菜のさっぱり和え
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	豚丼	ご飯 味噌汁	さばの混ぜご飯	キャロットライス	ミニゆかりご飯
	チキンロイヤル	さわらハーブ衣焼き	味噌汁	かに玉豆乳あんかけ	味噌汁	味噌汁	温かしめん
	ごぼうの旨煮	野菜の卵和え	ひじきレンコン	かぼちゃの煮物	やみつき ほうれん草	ビーフシチュー	ふきの煮物
	小松菜と人参の辛子和え	チンゲン菜のカニカマ和え	フルーツ	マカロニサラダ	フルーツ	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 9月<つくし>メニュー表

	9月29日（月）	9月30日（火）					
朝食	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					
	大根葉油揚げ	インゲンの 抹茶塩和え					
	白福豆	リボンパンネ アラビアータ					
	牛乳	牛乳					
昼食	蒸し鶏チャーハン	ご飯					
	焼き餃子	北海道 チーズコロッケ					
	ゆずなめこ春雨	たけのこの煮物					
		カリフラワー おかか和え					
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	豆腐ハンバーグ	鶏肉の味噌だれ					
	じゃが芋トマト煮	きんぴらごぼう					
	チンゲン菜のナムル	イタリアンサラダ					