

グループホーム「和」みずもと

2025 年 10月<つくしUT>メニュー表

			10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）	10月4日（土）	10月5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
			青のり天	焼はんぺん	鮭よせ	いわし入り ハンバーグ	野菜丸揚げ
			大根サラダ	ふき土佐煮	おくらと ひじきの和え物	卵の花サラダ	インゲンの錦糸和え
			金時豆	彩り和え	きゅうりの ゆかり風味	野菜ソテー	冷や奴
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ご飯	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯
			シルバー照り焼き	味噌ラーメン	アジおろし煮	野菜のつくね巻き	ニシン照り煮
			高野豆腐煮	タケノコと 椎茸の当座煮	春菊の信田和え	春雨中華サラダ	なす生姜風味煮
			キャベツのごま和え	フルーツ	レンコンマリネ	みかんゼリー	根菜風味サラダ
夜食			ポークカレーライス	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
			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
			フルーツ	大豆五目煮	里芋の煮物	切り干し大根の コンソメ風味	ひじき煮
				なすの梅がけ	スパゲティサラダ	ほうれん草の 胡麻浸し	ポテトサラダ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 10月<つくしUT>メニュー表

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12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	キチンピタカ	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
	切り干し大根としば漬け和え	たけのこの金平	切り干し大根煮	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り煮	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	オクラの白だし煮	青菜と昆布の煮浸し	白福豆	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	お月見ピラフ	ご飯	ミニ菜めし	韓国風えび丼	ご飯	ご飯	ご飯
	卵の花炒り煮	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	豚肉の生姜焼き風味	白身魚の南蛮漬け	ハンバーグ
	野菜マリネ	麩の卵仕立て	山菜のさっぱり和え	かぶの梅和え	切り干し大根のコンソメ風味	鶏レバーオイスター炒め	ビーフンと野菜の炒め煮
		インゲンのゴマよごし	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かけ
夜食	ご飯 味噌汁	鮭ごはん	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
	さつま芋いとこ煮	味噌汁	さば煮付	キチンロイヤル	イカすり身カツ	かけうどん	ニシンごま味噌煮
	ワカメとカニカマのやわらか煮	ほうれん草ツナ煮	菜の花ちらし	チヂミ	野菜の卵和え	キャベツのカレー風味和え	いんげんときくらげの炒め煮
		かぼちゃサラダ	紅あずま甘露煮	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 10月<つくしUT>メニュー表

	10月13日（月）	10月14日（火）	10月15日（水）	10月16日（木）	10月17日（金）	10月18日（土）	10月19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
	アジ入りさんが	フィッシュソーセージ	青のり天	香味シューマイ	スクランブルエッグ	焼はんぺん	ミニハンバーグ
	れんこん金平	切り昆布大豆煮	人参シリシリ	ふき土佐煮	かぶのゆずみそがけ	ワカメとオクラの酢の物	菜の花ちらし
	なます	きゅうりのゆかり風味	三色豆	ほうれん草のバター炒め	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	中秋の名月	ミニご飯	ご飯	ご飯
	さわらハーブ衣焼き	肉じゃが	いわし煮付け梅醤油	きのこの炊き込みご飯	温きしめん	ピーマンの肉炒め	メバル西京焼き
	高野の含め煮	キャベツサラダ サウザン風	里芋の鶏そぼろ あんかけ	鶏肉の照りがらめ	タケノコと 椎茸の当座煮	千切り野菜の煮物	さつま芋いとこ煮
	春菊の中華和え		エビ入りビーフン	紅あずま甘露煮	フルーツ	キャベツのごま和え	大根サラダ
夜食	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	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	中華風茶飯 チャーシューのせ
	小松菜のお浸し	サバ土佐煮	味噌汁	とんかつ	ぶりみぞれ揚げ	チキンクリーム煮	味噌汁
	フルーツ	大根山椒煮	チンゲン菜の ピーナツ和え	じゃが芋トマト煮	野菜入り炒り豆腐	エビの天ぷら	ネギ入り卵巻き
		スパゲティサラダ	フルーツ	切り干し大根と しば漬和え	レンコンマリネ	春雨中華サラダ	やみつきほうれん草
							フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 10月<つくしUT>メニュー表

	10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	10月25日（土）	10月26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	いわし入り ハンバーグ	ふんわり野菜 豆腐よせ	チキンピタカ	コーンピース オムレツ	野菜丸揚げ	ソーセージ ステーキ
	たけのこの煮物	大豆五目煮	ゆずなめこ春雨	人參の甘酢和え	野菜入り春雨煮	タケノコの金平	小松菜のお浸し
	金時豆	なめ茸おろし	大根葉油揚げ	青菜と昆布の煮浸し	三色豆	野菜の甘酢和え	リボンパンネ アラビアータ
	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	ご飯	鶏団子チャーハン
	根菜入り肉団子	ニシン照り煮	ローストオニオン スライス蒸し鶏添え	きのこそば	さば塩焼き	スパイシーから揚げ	絹ごし揚げ煮
	春菊の信田和え	麩の卵仕立て	卵の花サラダ	インゲンの ゴマよこし	牛肉入りレンコン	ワカメとカニカマの やわらか煮	ごぼうサラダ
	なすの ドレッシングかけ	イタリアンサラダ	フルーツ	フルーツ	キャベツと 油揚げの煮物	もやしの和え物	
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	ミニ発芽玄米ご飯
	牛肉コロッケ	チキンのコンソメ風味	ホッケ煮付け	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	ぶっかけきしめん
	ひじきレンコン	さつま芋のサラダ	ひじき煮	カリフラワー おかか和え	ふきの煮物	カリフラワーの コーンビーフ風味	ザワークラウト風
	マカロニサラダ	ほうれん草の だし和え	根菜和風サラダ	ピーマンナムル	ポテトサラダ	おくらのごま和え	みかんゼリー

グループホーム「和」みずもと

2025 年 10月<つくしUT>メニュー表

	10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）		
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	たぬき雑炊風		
	ミートボール	青のり天	シューマイ	フィッシュソーセージ	味噌汁		
	なす生姜風味煮	切干大根煮	山菜のさっぱり和え	野菜の卵和え	レンコン金平		
	うぐいす豆	ねぎ塩 スナップエンドウ	冷や奴	納豆	オクラの白だし煮		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ミニご飯	ハロウィンライス		
	豚肉ときくらげの 玉子炒め	ハンバーグ	ジャーマン ポテトライス	なるとうどん	カリフラワー フレンチサラダ		
	卵の花炒り煮	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味	豚肉とキャベツの うま煮	おからとちくわの 炒り煮	フルーツ		
	ごぼうサラダ	ブロッコリーの シーザーサラダ	野菜マリネ	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	ご飯 味噌汁		
	えびフリッター タルタルかけ	白身フライ	鶏肉の照りがらめ	ロールキャベツ トマトソース添え	ぶりのみぞれ揚げ		
	かぼちゃサラダ	野菜入り炒り玉子	いんげんと 木耳の炒め煮	さつま芋のいとこ煮	高野の含め煮		
	春菊のだし和え	チンゲン菜の ピーナッツ和え	スパゲティサラダ	なます	チンゲン菜の カニカマ和え		