

グループホーム「和」みずもと

2025 年 11月メニュー表

						11月1日（土）	11月2日（日）
朝食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						枝豆ふわふわ豆腐	スクランブルエッグ
						大根サラダ	おくらとひじきの 和え物
						ほうれん草の バター炒め	きゅうりの抹茶塩風味
						牛乳	牛乳
昼食						ご飯	ご飯
						サバ味噌煮	豚肉のねぎ塩ソース
						エビ入りビーフン	クリーミー ベーコンポテト
						白和え	スナップの ツナコーンがけ
夜食						チキンカレー	ご飯 味噌汁
						ブロッコリーの くたくた煮	白身魚の南蛮漬け
						フルーツ	きんぴらごぼう
							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 11月メニュー表

	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)	11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
	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	枝豆人参 生姜白揚げ
	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	たけのこの金平	ゆずなめこ春雨	かぼちゃサラダ
	金時豆	大根のゆず塩風味	野菜ソテー	白菜の浅漬け風	カリフラワー フレンチサラダ	紫花豆	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	ミニご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みパエリア
	いわし山椒煮	北海道 チーズコロッケ	味噌ラーメン	フキの煮物	ピーマンの肉詰め	アジおろし煮	高野豆腐煮
	里芋の煮物	ビーフンと野菜の 炒め煮風	ブロッコリーの ガーリック風味	かぶの梅和え	鶏レバー オイスター炒め	仙台麩と野菜の煮物	キャベツサラダ サウザン風
	春菊の中華和え	ふきの酢みそ和え	フルーツ		キャベツの カレー風味和え	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	オムレツ	チキンロイヤル	ホッケの塩焼き	味噌汁	かに玉甘酢あんかけ	たぬきそば
	ひじきの彩り煮	ほうれん草のツナ煮	切り昆布大豆煮	野菜入り炒り豆腐	ワカメとカニカマの やわらか煮	ほうれん草の 胡麻浸し	ひじきレンコン
	フルーツ	マカロニサラダ	インゲンの錦糸和え	春雨中華サラダ	ヨーグルト	ごぼうサラダ	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 11月メニュー表

	11月10日（月）	11月11日（火）	11月12日（水）	11月13日（木）	11月14日（金）	11月15日（土）	11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	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	チキンピタカ	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
	野菜の甘酢和え	しろ菜の白だし煮	ひじき煮	大豆五目煮	なめこおろし	卵の花サラダ	野菜入り春雨煮
	冷や奴	ブロッコリーの 青じそ風味	ほうれん草の バター炒め	きゅうりの ゆかり風味	納豆	春菊のだし和え	三色豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	秋のちらし寿司	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯	ご飯
	ニシンごま味噌煮	紅あずま甘露煮	きのこうどん	たまねぎと 豚肉の甘辛煮	野菜のつくね巻き	スパイシーから揚げ	サバ土佐煮
	タケノコと椎茸の 当座煮	山菜の さっぱり和え	里芋の鶏そぼろ あんかけ	切干大根煮	菜の花のゴマよこし	キャベツと 油揚げの煮物	かき揚げ
	カリフラワー おかか和え		フルーツ	ピーマンナムル	フルーツ	なすのなめ茸がけ	野菜の卵和え
夜食	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	ポークカレー
	チキンカツ	ぶり照り揚げ	味噌汁	イカのすり身カツ	鶏肉のみそだれ	ニシン照り煮	味噌汁
	千切野菜の煮物	麩の卵仕立て	蒸し鶏サラダ	小松菜のお浸し	エビ入りビーフン	牛肉入りレンコン	高野の含め煮
	さつま揚げといんげんの ピーナッツ和え	チンゲン菜のナムル	シャインマスカット ゼリー	根菜風サラダ	おくらとひじき の和え物	チンゲン菜の ピーナッツ和え	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2025 年 11月メニュー表

	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)	11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
	シューマイ	ソーセージ ステーキ	鮭よせ	野菜丸揚げ	いわし入り ハンバーグ	青のり天	枝豆人参 生姜白揚げ
	人参の子和え	ジャーマンポテト	切干大根と しば漬け和え	わかめとオクラの 酢の物	ほうれん草の みそがけ	イタリアンサラダ	ゆずなめこ春雨
	青菜と昆布の煮浸し	野菜マリネ	うぐいす豆	冷や奴	ねぎ塩 スナップエンドウ	白福豆	大根葉油揚げ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	肉味噌丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	麻婆茄子丼
	野菜と豚肉の 辛みそ炒め	ゴーヤ浅漬け風	さわらハーブ衣焼	ネギ入り卵巻き	さば煮付け	牛肉コロッケ	ほうれん草ツナ煮
	なす生姜風味	フルーツ	きぬごし揚げ煮	レンコンマリネ	たけのこの煮物	レンコン金平	フルーツ
	大根サラダ		きゃべつのごま和え	フルーツ	野菜の甘酢和え	ザワークラウト風	
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	ミニゆかりご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	温かしめん	イワシ煮付け 梅醤油	キチンクリーム煮	ぶりみぞれ揚げ	なめこそば	豚の生姜焼き風味	豆腐のカニカマ入り 卵とし風
	やみつきほうれん草	野菜入り 入り玉子	かぶとちくわの 含め煮	里芋の煮物	春菊の信田和え	切昆布大豆煮	きんぴらごぼう
	フルーツ	いんげんと きくらげの炒め煮	春雨中華サラダ	いんげんの 錦糸和え	フルーツ	カリフラワー おかか和え	もやしの和え物

グループホーム「和」みずもと

2025 年 11月メニュー表

	11月24日（月）	11月25日（火）	11月26日（水）	11月27日（木）	11月28日（金）	11月29日（土）	11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
	ミニハンバーグ	ふんわり野菜豆腐よせ	アジ入りさんが	チキンピタカ	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	たけのこの金平	卵の花炒り煮	山菜のさっぱり和え	白菜の浅漬け風	人参の甘酢和え	さつま芋いとこ煮
	リボンパンネ アラビアアータ	なます	オクラの白だし煮	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	ご飯	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	きつねうどん	とんかつ	スナップの ツナコーンがけ	キッチンの コンソメ風味
	千切り野菜の煮物	ポテトサラダ	ひじきの彩り煮	ふきの煮物	チンゲン菜の カニカマ和え	フルーツ	高野豆腐煮
	春菊の中華和え	わかめとカニカマの 柔らか煮	菜の花ちらし	ヨーグルト	根菜和風サラダ		キャベツサラダ サウザン風
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～ふりかけ
	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	さば照り焼き	温きしめん
	野菜コロッケ	仙台麩と 野菜の煮物	エビの天ぷら	じゃが芋トマト煮	ビーフンと 野菜の炒め風煮	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	ブロッコリーと ガーリック風味	おくらと ひじきの和え物	フルーツ