

グループホーム「和」みずもと

2025 年 12月<つくしUT>メニュー表

	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12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
	焼はんぺん	クッパ風	スクランブルエッグ	いわし入りハンバーグ	コーンピースオムレツ	ふんわり野菜豆腐よせ	枝豆人参 生姜白揚げ
	なすのわさび醤油	カリフラワー フレンチサラダ	ゆずなめこ春雨	ブロッコリーの ツナコーンかけ	なす生姜風味煮	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	冷や奴	紫花豆	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	エビチリ風ライス	ご飯	かにかまチャーハン	ミニご飯	ご飯	ご飯	カレーピラフ
	人参しりしり	コンビオムレツ	牛肉入りれんこん	きのこそば	擬製豆腐	サバ土佐煮	ジャーマンポテト
	シャインマスカットゼリー	たけのことしいたけの当座煮	かぼちゃサラダ	豚肉とキャベツのうま煮	野菜天ぷら	しろ菜の白だし煮	フルーツ
		マカロニサラダ		フルーツ	かぶの梅和え	ブロッコリーのシーザーサラダ	
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	鶏そぼろ丼	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	味噌汁	野菜と豚肉の辛みそ炒め	サンマ塩焼き
	里芋の鶏そぼろあんかけ	キャベツと油揚げの煮物	ひじき煮	ふき土佐煮	オクラゴマ和え	紅あずま甘露煮	鶏レバー オイスター炒め
	ふきの酢みそ和え	菜の花ちらし	大根サラダ	ほうれん草のだし和え	マンゴープリン	なめこおろし	インゲンの錦糸和え

グループホーム「和」みずもと

2025 年 12月<つくしUT>メニュー表

	12月8日（月）	12月9日（火）	12月10日（水）	12月11日（木）	12月12日（金）	12月13日（土）	12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
	野菜丸揚げ	ミニハンバーグ	パンプキン キッシュ	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	アジ入りさんが
	タケノコの金平	ブロッコリーの くたくた風	なます	ワカメとオクラの 酢の物	インゲンと 木耳の炒め煮	なめ茸おろし	れんこん金平
	野菜の甘酢和え	3色豆	ほうれん草の バター炒め	春菊のだし和え	納豆	小松菜のお浸し	ほうれん草の ドレッシングかけ
	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	ご飯
	キチンロイヤル	豆腐とエビの 銀あんかけ	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
	ごぼうの旨煮	野菜の卵和え	人参しりしり	ふきの煮物	かき揚げ	高野の含め煮	野菜入り炒り豆腐
	ほうれん草ツナ煮	ピーマンナムル	さつま揚げとインゲンの ピーナッツ和え	フルーツ	クリーミー ベーコンポテト	スパゲティサラダ	さつま芋のサラダ
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	たっぷりコーンの チリコンカンライス	ご飯 味噌汁	サバの混ぜご飯	キャロットライス	ミニご飯
	オムレツ	さわらハーブ衣焼	味噌汁	かに玉豆乳あんかけ	味噌汁	味噌汁	温きしめん
	おからとちくわ の炒り煮	野菜入り春雨煮	ひじきレンコン	かぼちゃの煮物	エビ入りビーフン	ビーフシチュー	ふきの酢みそ和え
	小松菜と人参の 新子和え	チンゲン菜の カニカマ和え	キャベツサラダ サウザン風	山菜のさっぱり和え	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 12月<つくしUT>メニュー表

	12月15日（月）	12月16日（火）	12月17日（水）	12月18日（木）	12月19日（金）	12月20日（土）	12月21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
	枝豆ふわふわ豆腐	ソーセージステーキ	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
	大根葉油揚げ	インゲンの抹茶塩和え	大根サラダ	ふき土佐煮	卵の花サラダ	インゲンの錦糸和え	切干大根としば漬け和え
	白福豆	リボンペンネアラビアータ	きゅうりのゆかり風味	彩り和え	ねぎ塩スナップエンドウ	冷や奴	オクラの白だし煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	蒸し鶏チャーハン	ご飯	ご飯	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯
	焼き餃子	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	野菜のつくね巻き	ニシン照り煮
	ゆずなめこ春雨	たけのこの煮物	カリフラワーおなか和え	高野豆腐煮	ワカメとカニカマのやわらか煮	春雨中華サラダ	なす生姜風味煮
		菜の花ちらし	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	味噌汁	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	きんぴらごぼう	ほうれん草のだし和え	大豆五目煮	里芋の煮物	ひじき煮	タケノコと椎茸の当座煮
	チンゲン菜のナムル	イタリアンサラダ	みかん	なすの梅がけ	マカロニサラダ	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 12月<つくしUT>メニュー表

	12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）	12月27日（土）	12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
	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	鮭よせ	ソーセージステーキ
	人参の甘酢和え	タケノコの金平	切干大根煮	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	いんげんと木耳の炒め煮
	金時豆	白菜の浅漬け風	野菜ソテー	納豆	白福豆	野菜の甘酢和え	大根葉油揚げ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	肉味噌丼	お誕生日メニュー	コンソメライス	クリスマスメニュー	ご飯	ご飯	ご飯
	さつま芋いとこ煮	・お赤飯	ハンバーグ ミートソースがけ	・鶏肉と野菜の ストロガノフ風	チキンロイヤル	白身魚の南蛮漬け	玉ねぎと豚肉の 甘辛煮
	フルーツ	・赤魚塩焼き ・ささみフライ	ごぼうサラダ	・オムレツ ・スープ	切干大根の コンソメ風味	鶏レバーの たれがらめ	ビーフンと 野菜の炒め煮
		・豆乳がんも煮 ・フルーツ	コーヒーワッフル	・カリフラワー フレンチサラダ	ふきの酢みそ和え	かぶの梅和え	スナップの ツナコーンがけ
				・キャラメル パンナコッタ			
夜食	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	さば煮付け	豚肉の生姜焼き風味	イカすり身カツ	かけうどん	ニシンごま味噌煮
	卵の花炒り煮	ほうれん草ツナ煮	紅あずま甘露煮	チヂミ	野菜の卵和え	キャベツの カレー風味和え	かぼちゃの煮物
	春菊の信田和え	かぼちゃサラダ	山菜の さっぱり和え	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 12月<つくしUT>メニュー表

	12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水）				
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁				
	あじ入りさんが	フィッシュソーセージ	青のり天				
	しろ菜の白だし煮	切干大根大豆煮	人参の子和え				
	紫花豆	きゅうりのゆかり風味	ほうれん草のバター和え				
	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ご飯	ご飯	ご飯				
	さわらハープ衣焼	肉じゃが	イワシ煮付け 梅醤油				
	高野の含め煮	エビ入りビーフン	里芋の鶏そぼろ あんかけ				
	ブロッコリーの ガーリック風味	春菊と中華和え	チンゲン菜の ピーナッツ和え				
夜食	こくうま野菜カレー	ご飯 味噌汁	ミニ地鶏 釜めし風ご飯				
	スパゲティサラダ	サバ土佐煮	年越しそば				
	フルーツ	大根山椒煮	キャベツサラダ サウザン風				
		カリフラワー フレンチサラダ	フルーツ				