

グループホーム「和」みずもと

2026年1月<つくしUT>メニュー表

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
朝食				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	スクランブルエッグ	鮭よせ	ミニハンバーグ
				レンコン金平	かぶのゆずみそがけ	切干大根と しば漬け和え	菜の花ちらし
				黒豆	彩り和え	オクラの白だし煮	金時豆
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				<b>お正月おせち料理</b>	ご飯	ご飯	ご飯
				お赤飯	ピーマンの肉詰め	ささみフライ& 野菜コロッケ	メバル西京焼き
				おせちの盛り合わせ	たけのこと椎茸の 当座煮	千切野菜の煮物	ふきの煮物
				・里芋の煮物 ・紅白なます	イタリアンサラダ	春菊の信田和え	大根サラダ
				・豆きんとん ・お吸い物			
夜食				ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	麻婆茄子丼	ご飯 味噌汁
				とんかつ	ぶりみぞれ揚げ	味噌汁	キチンクリーム煮
				じゃが芋トマト煮	野菜入り 炒り豆腐	春雨中華サラダ	エビの天ぷら
				ブロッコリーの シーザーサラダ	レンコンマリネ	フルーツ	やみつき ほうれん草

グループホーム「和」みずもと

2026年1月<つくしUT>メニュー表

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11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
	枝豆人参 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	大根葉油揚げ	人参の甘酢和え	たけのこの金平	野菜入り春雨煮	小松野のお浸し
	青菜と昆布の煮浸し	なめ茸おろし	リボンペンネ アラビアータ	白菜の浅漬け風	うぐいす豆	野菜の甘酢和え	冷や奴
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ローストオニオンライス	ミニゆかりご飯	ご飯	ご飯	お誕生日メニュー
	根菜入り肉団子	ニシン照り煮	ふき土佐煮	きのこそば	さば塩焼き	スパイシー唐揚げ	ミニ菜めし
	キャベツのごま和え	かき揚げ	フルーツ	インゲンの錦糸和え	牛肉入りれんこん	なす生姜風味煮	年明け五目うどん
	なすの ドレッシングかけ	ほうれん草の だし和え		フルーツ	もやしの和え物	うの花サラダ	春菊の中華和え
							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	ご飯 味噌汁	ミニ発芽玄米ご飯
	牛肉コロッケ	キッチンの 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	温きしめん
	ひじきレンコン	さつまいもいとこ煮	ひじき煮	かぶとちくわの 含め煮	キャベツと 油揚げの煮物	カリフラワーの コンビーフ風味	ザワークラウト風
	マカロニサラダ	小松菜と人参の 辛子和え	根菜和風サラダ	カリフラワー おかか和え	ポテトサラダ	ピーマンナムル	みかんゼリー

グループホーム「和」みずもと

2026年1月<つくしUT>メニュー表

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18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
	ミートボール	青のり天	コーンピース オムレツ	パンプキンキッシュ	たぬき雑炊風	フィッシュ ソーセージ	スクランブルエッグ
	ブロッコリーの 青じそ風味	切干大根煮	レンコン金平	人参の子和え	たけのこの煮物	大根サラダ	おくらとひじきの 和え物
	三色豆	ねぎ塩 スナップエンドウ	山菜のさっぱり和え	納豆	青菜と昆布の煮浸し	彩り和え	金時豆
	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
	豚肉ときくらげの 玉子炒め	ハンバーグ	鶏肉の照りがらめ	なるとうどん	ぶりみぞれ揚げ	オムレツ	豚菊のねぎ塩ソース
	卵の花彩り煮	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味	豚肉ときゃべつの うま煮	さつまいものサラダ	いんげんと木耳の 炒め煮	焼き餃子	高野の含め煮
	ごぼうサラダ	スパゲティサラダ	野菜マリネ	フルーツ	チンゲン菜の カニカマ和え	白和え	スナップの ツナコーンがけ
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ジャーマンポテト ライス	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	チキンカレー	ご飯 味噌汁
	えびぶりッター タルタルがけ	白身フライ	野菜入り炒り玉子	サンマの塩焼き	豆腐ハンバーグ 中華香味タレ	味噌汁	白身魚の南蛮漬け
	かぼちゃサラダ	ひじきの彩り煮	ブロッコリーの ガーリック風味	おからとちくわの 炒り煮	クリーミー ベーコンポテト	ブロッコリーの くたくた風	きんぴらごぼう
	春菊のだし和え	チンゲン菜の ピーナッツ和え		なます	カリフラワー フレンチサラダ	フルーツ	切干大根と しば漬け和え

グループホーム「和」みずもと

2026年1月<つくしUT>メニュー表

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25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	枝豆ふわふわ豆腐	ソーセージステーキ	赤身の塩焼き	枝豆人参 生姜白揚げ	ふんわり野菜 豆腐よせ	いわし入り ハンバーグ
	野菜の卵和え	レンコンマリネ	大根のゆず塩風味	千切り野菜の煮物	タケノコの金平	ゆずなめこ春雨	大根葉油揚げ
	きゅうりの 抹茶塩風味	人参しりしり	野菜ソテー	春雨中華サラダ	菜の花ちらし	白菜の浅漬け風	紫花豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	鶏そぼろ丼	ご飯	ミニご飯	ツナ玉丼	ご飯	ご飯	炊き込みパエリア
	春菊の中華和え	サバ味噌煮	味噌ラーメン	さといもの煮物	ピーマンの肉詰め	あじおろし煮	高野豆腐煮
	フルーツ	ふきの煮物	ブロッコリーの シーザーサラダ	ふきの酢みそ和え	切昆布大豆煮	さつまいもいとこ煮	オクラの胡麻和え
		かぶの梅和え	みかん		インゲンの 錦糸和え	キャベツの カレー風味和え	
夕食	ご飯 味噌汁	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
	北海道 チーズコロッケ	チキンロイヤル	いわし山椒煮	肉団子 和風うま煮	味噌汁	かに玉甘酢あんかけ	たぬきそば
	ピーマンと野菜 の炒め煮風	ワカメとカニカマの やわらか煮	豆乳がんも煮	ほうれん草ツナ煮	イタリアンサラダ	仙台麩と野菜の煮物	ひじきレンコン
	インゲンの ゴマよこし	マカロニサラダ	菜の花 ピーナッツ和え	カリフラワー おかが和え	フルーツ	ごぼうサラダ	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026年1月<つくしUT>メニュー表

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
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	
	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	
	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	うの花サラダ	
	冷や奴	白福豆	ほうれん草の バター炒め	春菊のだし和え	納豆	きゅうりの梅がけ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	ご飯	ミニご飯	ご飯	深川めし	ご飯	
	ニシンごま味噌煮	肉じゃが	きのこうどん	玉ねぎと 豚肉の甘辛煮	野菜のつくね巻き	スパイシー唐揚げ	
	紅あずま甘露煮	鶏レバーのたれがらめ	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	
	さつま揚げといんげん のピーナッツ和え	山菜のさっぱり和え	フルーツ	かぼちゃサラダ	フルーツ	野菜の卵和え	
夕食	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	
	チキンカツ	ぶり照り揚げ	味噌汁	イカすり身カツ	鶏肉の味噌だれ	ニシン照り煮	
	タケノコとしいたけ の当座煮	野菜入り炒り豆腐	蒸し鶏サラダ	ふき土佐煮	エビ入りビーフン	牛肉入りれんこん	
	キャベツサラダ サウザン風	なすのなめ茸がけ	シャインマスカット ゼリー	根菜和風サラダ	チンゲン菜のナムル	小松菜のお浸し	