

							2月1日(日)
朝食							ご飯 味噌汁
							ミートボール
							野菜入り春雨煮
							三色豆
							牛乳
昼食							ご飯
							サバ土佐煮
							かき揚げ
							チンゲン菜の ピーナッツ和え
夜食							ポークカレー
							高野の含め煮
							フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026年2月<つくしUT>メニュー表

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8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	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	コーンピース オムレツ	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	ワカメと おくらの酢の物	ほうれん草の みそがけ	ザワー クラウト風	イタリアンサラダ
	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 スナッフエンドウ	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	山椒香る大豆ご飯	ご飯	中華風茶飯 シャーチューのせ	ご飯	ご飯	麻婆茄子丼
	野菜と豚肉の 辛みそ炒め	根菜入り肉団子	さわらハーブ 衣焼き	ネギ入り玉子巻き	シルバー 照り焼き	牛肉コロッケ	ゆずなめこ春雨
	なす生姜風味煮	ゴーヤの浅漬け風	里芋の煮物	レンコンマリネ	切昆布大豆煮	レンコン金平	フルーツ
	大根サラダ		キャベツのごま和え		野菜の甘酢和え	菜の花ちらし	
夕食	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
	温しめん	イワシ煮付け梅醤油	チキンクリーム煮	さば煮付け	なめこそば	豚肉の 生姜焼き風味	豆腐のカニカマ入り 玉子とじ分
	フルーツ	野菜入り炒り玉子	かぶと ちくわの含め煮	絹ごし揚げ煮	春菊の信田和え	たけのこの煮物	きんぴらごぼう
		いんげんと きくらげの炒め煮	春雨中華サラダ	インゲンの 錦糸和え	フルーツ	カリフラワー おかか和え	人参の 甘酢和え

グループホーム「和」みずもと

2026年2月<つくしUT>メニュー表

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15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	ミートボール	枝豆ふわふわ豆腐	チキンピタカ	フィッシュソーセージ	アジ入りさんが
	ふき土佐煮	たけのこの金平	卵の花炒り煮	ごぼうサラダ	インゲンのごまよごし	おくらとひじきの和え物	人参しりしり
	リボンペンネアラビアータ	白菜の浅漬け風	納豆	オクラの白だし煮	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
	白身魚の南蛮漬け	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	キャベツサラダ サウザン風	チキンのコンソメ風味
	千切り野菜の煮物	ワカメとカニカマのやわらか煮	エビの天ぷら	なます	ふきの煮物	ココアワッフル	高野豆腐煮
	春菊の中華和え	ポテトサラダ	ピーマンナムル	ヨーグルト	チンゲン菜のカニカマ和え		さつま芋いとこ煮
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	ミニごはんふりかけ付
	味噌汁	ぶりみぞれ揚げ	味噌汁	白身フライ	ハンバーグ	さば照り焼き	温きしめん
	野菜コロッケ	ほうれん草ツナ煮	ひじきの彩り煮	じゃが芋トマト煮	ビーフンと野菜の炒め風煮	大根山椒煮	カリフラワーのコーンビーフ風味
	切干大根のコンソメ風味	スパゲティサラダ	フルーツ	ブロッコリーのガーリック風味	根菜和風サラダ	山菜のさっぱり和え	マンゴープリン

グループホーム「和」みずもと

2026年2月<つくしUT>メニュー表

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝食	ご飯 味噌汁	クッパ風	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
	豆腐とひき肉 包み揚げ	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	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	チンゲン菜の ピーナッツ和え	ゆずなめこ春雨	プロッコリーの 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
	彩り和え	紫花豆	冷や奴	野菜ソテー	青菜と昆布の 煮浸し	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	鮭ときのこのピラフ
	もやしの和え物	コンビオムレツ	里芋の鶏そぼろ あんかけ	なるとそば	擬製豆腐	さば土佐煮	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味
	みかんゼリー	たけのこと椎茸の 当座煮	カリフラワー フレンチサラダ	菜の花ちらし	野菜天ぷら	ほうれん草ツナ煮	フルーツ
		マカロニサラダ		フルーツ	かぶの梅和え	なめこおろし	
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
	チキンステーキ 青じそドレッシング	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
	紅あずま甘露煮	キャベツと 油揚げの煮物	牛肉入りレンコン	ふき土佐煮	プロッコリーの シーザーサラダ	ひじき煮	鶏レバーだれがらめ
	ふきの 酢みそ和え	かぼちゃサラダ	ほうれん草の だし和え	大根サラダ	フルーツ	オクラのごま和え	インゲンの 錦糸和え

グループホーム「和」みずもと

2026年2月<つくしUT>メニュー表

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28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	
	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	コーンピースオムレツ	枝豆ふわふわ豆腐	
	たけのこの金平	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	いんげんと木耳の炒め煮	なめ茸おろし	
	野菜の甘酢和え	三色豆	ほうれん草のバター焼き	春菊のだし和え	納豆	小松菜のお浸し	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	蒸し鶏チャーハン	ご飯	ミニご飯	ご飯	ご飯	
	チキンロイヤル	野菜の卵和え	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	
	ジャーマンポテト	チンゲン菜のカニカマ和え	ふきの煮物	野菜入り炒り豆腐	クリーミーベーコンポテト	ひじきレンコン	
	しろ菜の白だし煮		さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え	フルーツ	チンゲン菜のナムル	スパゲティサラダ	
夕食	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	さばの混ぜご飯	キャロットライス	
	オムレツ	さわらハーブ衣焼き	味噌汁	鶏むね唐揚げ	味噌汁	ビーフシチュー	
	おからとちくわの炒り煮	野菜入り春雨煮	ごぼうの旨煮	カボチャの煮物	エビ入りビーフン	ザワークラウト風	
	キャベツサラダ サウザン風	ピーマンナムル	小松菜と人参の辛子和え	やみつきほうれん草	山菜のさっぱり和え		