

							3月1日(日)
朝食							ご飯 味噌汁
							アジ入りさんが
							大根葉油揚げ
							ほうれん草のドレッシングかけ
							牛乳
昼食							<b>お誕生日メニュー</b>
							・お赤飯
							・赤魚塩焼き
							・ささみフライ
							・豆乳がんも煮 ・フルーツ
夜食							ミニゆかりご飯
							温きしめん
							ふきの酢みそ和え
							フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026年3月<つくしUT>メニュー表

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3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
	ちぐさ玉子焼き	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
	レンコン金平	インゲンの抹茶塩和え	きんぴらごぼう	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	きゅうりのゆず塩風味	彩り和え	ネギ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	ご飯	ひな祭り	ご飯	ミニご飯	ご飯	お誕生日メニュー	ご飯
	ホッケ煮付け	・ちらし寿司	シルバー照り焼き	味噌ラーメン	アジおろし煮	・鹿児島鶏飯和風仕立て	北海道チーズコロッケ
	かき揚げ	・たけのこの煮物	鶏レバーオイスター炒め	高野豆腐煮	ワカメとカニカマの柔らか煮	・おからとちくわの炒り煮	タケノコと椎茸の当座煮
	じゃが芋トマト煮	・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	・野菜の甘酢和え	根菜和風サラダ
		・白桃ゼリー					
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	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
	仙台麩と野菜の煮物	カリフラワーおかか和え	シャインマスカットゼリー	大豆五目煮	里芋の煮物	ひじき煮	なす生姜風味煮
	春菊の中華和え	茄子の梅がけ		イタリアンサラダ	春菊の信田和え	ほうれん草のごま浸し	ポテトサラダ

グループホーム「和」みずもと

2026年3月<つくしUT>メニュー表

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3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
	ふんわり野菜豆腐よせ	ミートボール	チキンピカタ	コーンピースオムレツ	枝豆ふわふわ豆腐	ちぐさ玉子焼き	ソーセージステーキ
	人参の甘酢和え	切干大根煮	野菜入り春雨煮	たけのこの金平	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
	三色豆	野菜ソテー	白福豆	青菜と昆布の煮浸し	納豆	野菜の甘酢和え	大根菜油揚げ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	肉味噌丼	ミニ菜めし	ご飯	韓国風エビ丼	ご飯	お誕生日メニュー	ご飯
	さつま芋いとこ煮	温きしめん	ハンバーグ	ジャーマンポテト	キッチンロイヤル	・お赤飯	たまねぎと豚肉の甘辛煮
	フルーツ	インゲンのゴマよこし	ブロッコリーのくたくた煮	ごぼうサラダ	切干大根のコンソメ風味	・赤身魚塩焼き ・ささみフライ	ビーフンと野菜の炒め煮
		杏仁豆腐	野菜マリネ		キャベツのカレー風味和え	・豆乳がんも煮	ブロッコリーのツナコーンかけ
						・フルーツ	
夕食	ご飯 味噌汁	鮭ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニ発芽玄米ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	キッチンステーキ青じそドレッシング	味噌汁	ぶりみぞれ煮	豚肉の生姜焼き風味	かけうどん	イカすり身カツ	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	ふきの煮物	かぼちゃの煮物
	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	山菜のさっぱり和え	白和え	フルーツ	かぶの梅和え	ピーマンナムル

グループホーム「和」みずもと

2026年3月<つくしUT>メニュー表

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22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	野菜丸揚げ	パンプキンキッシュ	鮭よせ	ミニハンバーグ
	しろ菜の白だし煮	切昆布大豆煮	人参シリシリ	レンコン金平	菜の花ちらし	大根サラダ	かぶのゆずみそがけ
	紫花豆	きゅうりのゆかり風味	ほうれん草のバター炒め	三色豆	彩り和え	オクラの白だし煮	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	ご飯	お彼岸	ご飯	ご飯
	さわらハーブ衣焼き	肉じゃが	イワシ煮付け梅醤油	とんかつ	お赤飯	ささみフライと野菜コロッケ	ぶり照り揚げ
	高野の含め煮	エビ入りピーフン	ふきの酢みそ和え	かぶとちくわの含め煮	十勝風豚皿	千切り野菜の煮物	ふき土佐煮
	なめこおろし	春菊の中華和え	チンゲン菜のピーナッツ和え	おくらとひじきの和え物	タケノコと椎茸の当座煮	春菊の信田和え	ゴーヤ浅漬け風
					シャインマスカットゼリー		
夜食	麻婆茄子丼	ご飯 味噌汁	ミニ地鶏釜飯風ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	コクうま野菜カレー	中華風茶飯チャーシューのせ
	味噌汁	サバ土佐煮	ワカメそば	チキンのコンソメ風味	ピーマンの肉詰め	春雨中華サラダ	ネギ入り卵巻き
	スパゲティサラダ	大根山椒煮	キャベツサラダサウザン風	じゃが芋トマト煮	野菜入り炒り豆腐	フルーツ	やみつきほうれん草
	フルーツ	カリフラワーフレンチサラダ	フルーツ	ブロッコリーのシーザーサラダ	レンコンマリネ		

グループホーム「和」みずもと

2026年3月<つくしUT>メニュー表

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29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	チリコンカン	大根菜油揚げ	人参の子和え	たけのこの金平	野菜入り春雨煮	小松菜のお浸し
	白菜の浅漬け風	なめ茸おろし	リボンペンネ アラビアータ	野菜ソテー	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 蒸しどり添え	ミニゆかりご飯	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	ひじき煮	きのこそば	シルバー照り焼き	鶏むね唐揚げ	野菜入り炒り玉子
	キャベツのごま和え	かき揚げ	フルーツ	いんげんの錦糸和え	なす生姜風味煮	カリフラワーの コンビーフ風味	もやしの和え物
	なすの ドレッシングがけ	ほうれん草の だし和え		フルーツ	チンゲン菜ナムル	卵の花サラダ	
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニ発芽玄米ご飯
	牛肉コロッケ	コンビオムレツ	ホッケの煮付け	メンチカツ	豆腐のオイスター あんかけ	サバ塩焼き	温きしめん
	ひじきレンコン	里芋の 鶏そぼろあんかけ	さつま芋いとこ煮	絹ごし揚げ煮	キャベツと 油揚げの煮物	牛肉入りレンコン	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	かぼちゃサラダ	ワカメとオクラの 酢の物	みかんゼリー

グループホーム「和」みずもと

2026年3月<つくしUT>メニュー表

	3月30日(月)	3月31日(火)					
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	ミートボール	青のり天					
	ブロッコリーの 青じそ風味	野菜の卵和え					
	紫花豆	ネギ塩 スナップエンドウ					
	牛乳	牛乳					
昼食	ご飯	ご飯					
	豚肉ときくらげの 玉子炒め	ハンバーグ					
	卵の花炒り煮	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味					
	ごぼうサラダ	ピーマンナムル					
夜食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	えびフリッター タルタルがけ	白身フライ					
	ポテトサラダ	ワカメとカニカマの 柔らか煮					
	春菊のだし和え	チンゲン菜の ピーナッツ和え					