

グループホーム「和」みずもと

2026年4月<つくしUT>メニュー表

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食			ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	たぬき雑炊風	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
			ソーセージステーキ	パンプキンキッシュ	お吸い物	フィッシュソーセージ	スクランブルエッグ
			レンコン金平	山菜のさっぱり和え	たけのこの煮物	切干大根煮	人参の甘酢和え
			納豆	オクラの白だし煮	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
昼食			ご飯	ミニご飯	キチンカレー	ご飯	ご飯
			メバル西京焼き	なるとうどん	チンゲン菜のカニカマ和え	オムレツ	白身魚の南蛮漬け
			ひじきの彩り煮	さつま芋のサラダ	フルーツ	焼き餃子	ブロッコリーのガーリック風味
			なます	フルーツ		白和え	
夕食			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
			ジャーマンポテト	サンマ塩焼き	豆腐ハンバーグ 中華香味タレ	さばの照り焼き	野菜と鶏肉の 辛みそ炒め
			豚とキャベツの うま煮	おからとちくわの 炒め煮	クリーミー ベーコンサラダ	いんげんと木耳の 炒め煮	紅あずま甘露煮
			カリフラワー フレンチサラダ	野菜マリネ	ブロッコリーの ツナコーンかけ	ゆずなめこ春雨	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4月<つくしUT>メニュー表

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12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	ネギ入り玉子焼き	ふわわり野菜豆腐	枝豆人参生姜白揚げ	いわし入りハンバーグ
	しろ菜の白だし煮	レンコンマリネ	人参シリシリ	タケノコの金平	千切り野菜の煮物	ゆずなめこ春雨	大根葉油揚げ
	きゅうりの抹茶塩風味	菜の花ちらし	大根のゆず塩風味	春雨中華サラダ	白菜の浅漬け風	野菜ソテー	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	さば味噌煮	味噌ラーメン	カボチャの煮物	ピーマンの肉詰め	ふりみぞれ揚げ	紅あずま甘露煮
	フルーツ	ふきの煮物	ブロッコリーのシーザーサラダ	イタリアンサラダ	切昆布大豆煮	里芋の煮物	オクラのごま和え
		かぶの梅和え	ヨーグルト		インゲンの錦糸和え	ふきの酢みそ和え	
夜食	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	キチンロイヤル	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
	ピーフンと野菜の炒め煮風	ワカメとカニカマのやわらか煮	仙台麩と野菜の煮物	ひじきレンコン	カリフラワーおかか和え	豆乳がんも煮	ほうれん草ツナ煮
	インゲンのゴマよこし	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	キャベツサラダサウザン風	フルーツ	菜の花ピーナッツ和え	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026年4月<つくしUT>メニュー表

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19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
	冷や奴	ひじき煮	野菜入り炒り豆腐	大豆五目煮	なめこおろし	卵の花サラダ	野菜入り春雨煮
	野菜の甘酢和え	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	三色豆
	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	深川めし	ご飯	ご飯
	キチンカツ	肉じゃが	きのこうどん	たまねぎの豚肉の 甘辛煮	やさいのつくね巻き	鶏むね唐揚げ	さば土佐煮
	タケノコとしいたけ の当座煮	鶏レバー オイスター炒め	さつまいもいとこ煮	切干大根煮	チンゲン菜のナムル	キャベツと油揚げの 煮物	かき揚げ
	キャベツの カレー風味和え	山菜のさっぱり和え	シャインマスカット ゼリー	かぼちゃサラダ		野菜の卵和え	切干大根と しば漬け和え
夜食	肉味噌丼	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
	味噌汁	イワシ煮付け 梅醤油	味噌汁	イカすり身カツ	キチンクリーム煮	ニシンごま味噌煮	高野の含め煮
	さつま揚げと インゲンのピーナッツ和え	チヂミ	蒸しどりサラダ	ふき土佐煮	エビ入りビーフン	牛肉入りれんこん	フルーツ
	フルーツ	茄子のなめ茸がけ	フルーツ	根菜和風サラダ	菜の花ゴマよごし	小松菜のお浸し	

グループホーム「和」みずもと

2026年4月<つくしUT>メニュー表

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26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	鮭よせ	野菜丸揚げ	いわし入りハンバーグ	ふわわり野菜豆腐よせ	枝豆人参生姜白揚げ
	人参の子和え	シャーマンポテト	春雨中華サラダ	ワカメとオクラの酢の物	野菜マリネ	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	ネギ塩スナップエンドウ	うぐいす豆	冷や奴	ほうれん草のみそがけ	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	春の洋風ちらし寿司	ご飯	中華風茶飯 チャーシューのせ	ご飯	ご飯	マーボ茄子丼
	野菜と豚肉の辛みそ炒め	かぶとちくわの含め煮	さわらハーブ衣焼き	ネギ入り玉子焼き	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	ゴーヤ浅漬け風	里芋の煮物	いんげんときくらげの炒め煮	切昆布大豆煮	レンコン金平	フルーツ
	チンゲン菜のピーナッツ和え		キャベツのごま和え		野菜の甘酢和え	チンゲン菜のカニカマ和え	
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
	温きしめん	にしん照り煮	鶏肉のみそだれ	さば煮付け	なめこそば	豚肉の生姜焼き風味	豆腐のかにかま入り卵とし風
	大根サラダ	野菜入り炒り玉子	しろ菜の白だし煮	絹ごし揚げ煮	春菊の信田和え	タケノコの煮物	きんぴらごぼう
	フルーツ	やみつきほうれん草	カリフラワーおかか和え	レンコンマリネ	フルーツ	インゲンの錦糸和え	人参の甘酢和え

グループホーム「和」みずもと

2026年4月<つくしUT>メニュー表

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)			
朝食	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	ちびっこお好み焼き	スクランブルエッグ	枝豆ふわふわ豆腐			
	ふき土佐煮	なすのわさび醤油	タケノコの金平	ごぼうサラダ			
	リボンパンネ アラビアータ	白なの浅漬け風	三色豆	おくらの白だし煮			
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ミニご飯			
	白身魚の南蛮漬け	キチンの コンソメ風味	ニシンごま味噌煮	きつねうどん			
	千切野菜の煮物	ワカメとカニカマの やわらか煮	エビの天ぷら	なます			
	春菊の中華和え	ポテトサラダ	ピーマンナムル	みかんゼリー			
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			
	味噌汁	ぶりみぞれ揚げ	味噌汁	白身フライ			
	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			
	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 ツナコーンがけ			