

					1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食					ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
					キチンピタカ	フィッシュソーセージ	アジ入りさんが
					卵の花炒り煮	ふきの煮物	おくらひじき
					ほうれん草のバター炒め	金時豆	彩り和え
					牛乳	牛乳	牛乳
昼食					ご飯	コクうま野菜カレー	ご飯
					鶏肉の照りがらめ	キャベツサラダ サウザン風	とんかつ
					さつま芋いとこ煮	フルーツ	高野豆腐煮
					インゲンのゴマよごし		菜の花ちらし
夜食					エビチリ風ライス	ご飯 味噌汁	ミニご飯
					味噌汁	さば塩焼き	温きしめん
					葉の花 ピーナッツ和え	大根山椒煮	カリフラワーの コーンビーフ風味
					フルーツ	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5月<つくしUT>メニュー表

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10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
	豆腐とひき肉 包み揚げ	枝豆人参生姜白揚げ	ミートボール	いわし入りハンバー グ	野菜丸揚げ	ふんわり野菜 豆腐よせ	コーンピース オムレツ
	人参シリシリ	ブロッコリーの シーザーサラダ	ゆずなめこ春雨	チンゲン菜の ピーナッツ和え	タケノコの金平	春雨中華サラダ	きんぴらぼごう
	きゅうりの ゆず塩風味	野菜の甘酢和え	冷や奴	野菜ソテー	青菜と昆布の煮浸し	うぐいす豆	春菊の信田和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	鮭とカニカマの あんかけチャーハン	ご飯	ミニご飯	ご飯	ご飯	ブロッコリーの 洋風ライス
	アジおろし煮	かぼちゃサラダ	キチンステーキ 青じそドレッシング	なるとそば	擬製豆腐	さば照り焼き	ハンバーグ
	ビーフンと 野菜炒め風煮	白桃ゼリー	ジャーマンポテト	もやしの和え物	野菜天ぷら	ほうれん草ツナ煮	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味
	根菜和風サラダ		カリフラワー フレンチサラダ	フルーツ	かぶの梅和え	なめこおろし	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	鶏そぼろ丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	コンビオムレツ	ピーマン肉詰め	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	ひじきレンコン	ふき土佐煮	ブロッコリーの ガーリック風味	ひじき煮	鶏レバーたれがらめ
	フキの酢みそ和え	マカロニサラダ	大根サラダ	ほうれん草の だし和え	フルーツ	おくらのごま和え	インゲンの錦糸和え

グループホーム「和」みずもと

2026年5月<つくしUT>メニュー表

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	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	ご飯 味噌汁
	わかめスープ	ミニハンバーグ	パンプキンキッシュ	枝豆ふわふわ豆腐	フィッシュソーセージ	コーンピースオムレツ	アジ入りさんが
	なす生姜風味味煮	さつま揚げといんげんのピーナッツ和え	なめ茸おろし	野菜の卵和え	ブロッコリーのくたくた煮	野菜入り炒り豆腐	大根葉油揚げ
	紫花豆	ミックスベジポテト	三色豆	人参の甘酢和え	納豆	3色パプリカのソテー風	ほうれん草のバター炒め
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	お誕生日メニュー	ミニゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	オムレツ	豚肉と木耳の玉子炒め	ミートソースオンライス	たぬきうどん	肉団子和風うま煮	ぶり照り揚げ	キチンカツ
	田舎煮	高野の含め煮	ささみフライ	キャベツサラダ サウザンフン	いんげんと木耳の炒め煮	牛肉入りれんこん	チヂミ
	レンコンマリネ	チンゲン菜のカニカマ和え	カリフラワーフレンチサラダ	フルーツ	野菜マリネ	スパゲティサラダ	ワカメとオクラの酢の物
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
	キチンロイヤル	さわらハーブ衣焼き	ごぼうの旨煮	鶏むね唐揚げ	味噌汁	ビーフシチュー	カルボナーラソースパスタ
	おからとちくわの炒り煮	野菜入りサルサ目に	春菊の中華和え	カボチャの煮物	エビ入りビーフン	ザワークラウト風	菜の花ちらし
	キャベツのカレー風味和え	ピーマンナムル		山菜のさっぱり和え	やみつきほうれん草ナムル		フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026年5月<つくしUT>メニュー表

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24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	青のり天	しそ入りしんじょ 餡かけ	ミートボール	いわし入り ハンバーグ	切り干し大根と しば漬け和え
	しろ菜の白だし煮	インゲンの 抹茶塩和え	高野豆腐煮	ふき土佐煮	うの花サラダ	インゲンの錦糸和え	オクラの白出し煮
	白福豆	リボンパンネ アラビアータ	白菜の浅漬け風	彩り和え	きゅうりの ゆず塩風味	冷奴又は温奴	鮭よせ
	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	深川めし	ご飯
	ニシン照り煮	鶏肉の味噌だれ	かに玉甘酢あんかけ	味噌ラーメン	アジおろし煮	野菜のつくね巻き	シルバー照り焼き
	かき揚げ	たけのこの煮物	大豆五目煮	筍と椎茸の当座煮	豚肉とキャベツの うま煮	春雨中華サラダ	なす生姜風味煮
	さつま芋のサラダ	ほうれん草の だし和え	チンゲン菜のナムル	フルーツ	根菜和風サラダ		レンコンマリネ
夕食	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	北海道チーズコロッケ	小松菜のお浸し	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
	ふきの煮物	カリフラワー おかか和え	シャインマスカット ゼリー	ワカメとカニカマの やわらか煮	さつま芋いとこ煮	ひじき煮	野菜入り炒り玉子
	キャベツのごま和え	なすの梅がけ		イタリアンサラダ	春菊の信太和え	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

2026年5月<つくしUT>メニュー表

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	野菜丸揚げ	チキンピタカ	フィッシュソーセージ	青のり天	コーンピースオムレツ	枝豆ふわふわ豆腐
	春菊のだし和え	切干大根煮	野菜入り春雨煮	野菜の卵和え	チンゲン菜のカニカマ和え	おからと竹輪の炒り煮	筍の金平
	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	大根葉油揚げ
	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	韓国風えび丼	ご飯	蒸し鶏炒飯	ご飯
	里芋の煮物	温きしめん	ハンバーグ	ジャーマンポテト	メバル西京焼き	いんげんと木耳の炒め煮	チキンロイヤル
	フルーツ	インゲンの胡麻よごし	ブロッコリーのくたくた煮	菜の花ピーナッツ和え	切干大根のコンソメ風味	ごぼうサラダ	ビーンと野菜の炒め煮
		杏仁豆腐	小松菜と人参の辛子和え		キャベツのカレー風味和え		ブロッコリーのツナコーンがけ
夜食	ご飯 味噌汁	鮭ごはん 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニ発芽米ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	チキンステーキ	えびの天ぷら	ぶりみぞれ揚げ	豚肉の生姜焼き風味	かけうどん	牛肉コロッケ	ニシンごま味噌煮
	卵の花炒り煮	かぼちゃサラダ	紅あずま甘露煮	人参の子和え	オクラの胡麻和え	カリフラワーのコンビーフ風味	かぼちゃの煮物
	マカロニサラダ		白和え	山菜のさっぱり和え	フルーツ	かぶの梅和え	ピーマンナムル