

グループホーム「和」みずもと

2026年6月<つくしUT>メニュー表

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7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	ソーセージステーキ	スクランブルエッグ	野菜丸揚げ	焼はんぺん	パンプキンキッシュ	ミニハンバーグ
	しろ菜の白だし煮	切昆布大豆煮	レンコン金平	なめ茸おろし	ふき土佐煮	大根サラダ	かぶのゆずみそがけ
	紫花豆	きゅうりの梅がけ	彩り和え	うぐいす豆	人参シリシリ	ほうれん草のバター炒め	金時豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ミニゆかりご飯	麻婆夏丼	ご飯	ご飯	ご飯
	ホッケ煮付け	とんかつ	ワカメそば	やみつきほうれん草	イワシ煮付け梅醤油	豚肉ときくらげの玉子炒め	ニシン照り煮
	高野の含め煮	じゃが芋トマト煮	菜の花ちらし	シャインマスカットゼリー	鶏レバーだれがらめ	千切り野菜の煮物	豆乳がんも煮
	なめこおろし	春菊の中華和え	フルーツ		春雨中華サラダ	ゴーヤ浅漬け	人参の甘酢和え
夕食	豆腐と甘辛豚丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	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	キチンのコンソメ風味	白身魚の南蛮漬け	ピーマン肉詰め	味噌汁	味噌汁
	ふきの煮物	筍と椎茸の当座煮	野菜コロッケ	エビ入りビーフン	牛肉入りれんこん	なすの ドレッシングかけ	ネギ入り卵巻き
	フルーツ	カリフラワー フレンチサラダ	野菜マリネ	チンゲン菜の 生姜風味	おくらひじき	フルーツ	プロッコリーの ガーリック風味

グループホーム「和」みずもと

2026年6月<つくしUT>メニュー表

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14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	鮭よせ	豆腐と挽き肉包み揚げ	青のり天	ミートボール	いわし入りハンバーグ	野菜丸揚げ
	ひじきレンコン	ふきの酢みそ和え	カリフラワー おかか和え	春菊の信田和え	筍の金平	からし菜の和え物	切干大根と しば漬け和え
	冷や奴	白菜の浅漬け風	オクラの白だし煮	なます	リボンペンネ アラビアータ	納豆	ほうれん草の ドレッシングがけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	玉ねぎとコーンご飯	ご飯	ご飯	ミニ発芽玄米ご飯	鶏団子チキンライス
	肉じゃが	さば煮付け	キチンクリーム煮	コンビオムレツ	ぶり照り揚げ	ぶっかけきしめん	ひじき煮
	大根山椒煮	大豆五目煮	サワークラウト風	ほうれん草ツナ煮	ごぼうの旨煮	さつま揚げといんげんの ピーナッツ和え	フルーツ
	スパゲティサラダ	チンゲン菜の ピーナッツ和え		マカロニサラダ	キャベツのごま和え	みかんゼリー	
夜食	ご飯 味噌汁	ミートソースパスタ	ご飯 味噌汁	カレーピラフ	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	イカすり身カツ	ミニご飯	ホッケの塩焼き	味噌汁	豆腐とエビの 銀あんかけ	メンチカツ	いわし山椒煮
	たけのこの煮物	イタリアンサラダ	さつま芋いとこ煮	ブロッコリーの シーザーサラダ	野菜入り玉子	卵の花炒り煮	鶏肉と キャベツのうま煮
	キャベツサラダ サウザン風	フルーツ	根菜和風サラダ	フルーツ	ポテトサラダ	ワカメとオクラの 酢の物	レンコンマリネ

グループホーム「和」みずもと

2026年6月<つくしUT>メニュー表

	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝食	たぬき雑炊風	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
	春菊のだし和え		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	枝豆人参生姜白揚げ	ソーセージステーキ
	三色豆	チリコンカン	紅あずま甘露煮	小松菜のお浸し	人参の子和え	野菜の卵和え	しろ菜の白だし煮
		野菜の甘酢和え	野菜ソテー	ミックスベジポテト	紫花豆	カボチャインゲン	冷や奴
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	お誕生日メニュー	ご飯	ローストオニオンライス 蒸しどり添え	ご飯	ご飯	ご飯	甘酢生姜の 炊き込みご飯
	お赤飯	野菜と豚肉の 辛みそ家為	ごぼうサラダ	豆腐の オイスターあんかけ	シルバー照り焼き	ハンバーグ	えびフリッター タルタルがけ
	・赤魚塩焼き ・野菜コロッケ	田舎煮	フルーツ	カリフラワーの コンビーフ風味	なす生姜風味	ブロッコリーの くたくた風	かぶのごま油炒め
	・豆乳がんも煮	チンゲン菜の カニカマ煮		インゲンの錦糸和え	チンゲン菜のナムル	卵の花サラダ	白桃ゼリー
	フルーツ						
夜食	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	ご飯 味噌汁
	炭焼きチキン	オムレツ	ニシンごま味噌煮	きのこそば	チキンカツ	さば塩焼き	根菜入り肉団子
	かぼちゃの煮物	チヂミ	かき揚げ	菜の花のゴマよごし	キャベツと油揚げ の煮物	ワカメとカニカマの やわらか煮	ほうれん草の ごま浸し
	大根葉油揚げ	ブロッコリーの ツナコーンがけ	ほうれん草のだし和え	ヨーグルト	かぶの梅和え	なめこおろし	キャベツの カレー風味和え

グループホーム「和」みずもと

2026年6月<つくしUT>メニュー表

	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28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	浅利しんじょの中華あんかけ	パンプキンキッシュ	枝豆ふわふわ豆腐	ミニハンバーグ	フィッシュソーセージ	スクランブルエッグ
	野菜入り春雨煮	ブロッコリーの青じそ風味	大根サラダ	人参シリシリ	山菜のさっぱり和え	大根山椒煮	おくらひじき
	うぐいす豆	彩り和え	納豆	オクラの白だし煮	青菜と昆布の煮浸し	金時豆	人参の甘酢和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ミニ菜めし	チキンカレー	ご飯	ご飯
	鶏むね唐揚げ	サンマ塩焼き	豚肉のネギ塩ソース	なるとうどん	カリフラワーフレンチサラダ	北海道チーズコロッケ	白身魚の南蛮漬け
	切干大根煮	たけのこの煮物	レンコン金平	切干大根のコンソメ風味	フルーツ	焼き餃子	高野の含め煮
	小松菜と人参の辛子和え	ピーマンナムル	春菊の中華和え	フルーツ		インゲンのゴマよごし	ブロッコリーのガーリック風味
夜食	ご飯 味噌汁	鶏そぼろ丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	醤油ラーメン
	メバル西京焼き	味噌汁	白身フライ	ロールキャベツトマトソース	擬製豆腐	さばの照り焼き	ミニご飯
	高野豆腐煮	おからとちくわの炒り煮	クリーミーベーコンポテト	ひじきの彩り煮	えびの天ぷら	豚肉とキャベツのうま煮	切干大根としば漬け和え
	かぼちゃサラダ	杏仁豆腐	チンゲン菜のピーナッツ和え	さつま芋サラダ	野菜マリネ	もやしの和え物	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026年6月<つくしUT>メニュー表

	29日 (月)	30日 (火)					
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	野菜丸揚げ	ミニハンバーグ					
	白和え	レンコンマリネ					
	きゅうりの 抹茶塩風味	白福豆					
	牛乳	牛乳					
昼食	ジャーマンポテト ライス	ご飯					
	ビーフと 野菜の炒め煮風	サバ味噌煮					
	イタリアンサラダ	フキの煮物					
		なます					
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁					
	キッチンロイヤル	豆腐ハンバーグ 中華香味たれ					
	いんげんと きくらげの炒め煮	ワカメのカニカマ のやわらか煮					
	菜の花 ピーナッツ和え	マカロニサラダ					