

						1 日 (土)	2 日 (日)
朝食						ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
						野菜の丸揚げ	パンプキンキッシュ
						なめこおろし	きんぴらごぼう
						うぐいす豆	彩り和え
						牛乳	牛乳
昼食						ご飯	ご飯
						ハンバーグ	イワシ煮付け梅醤油
						ほうれん草ツナ煮	田舎煮
						さつまいもと豆の ハニーマスタード風味	インゲンの錦糸和え
夜食						ご飯 味噌汁	かにかまチャーハン
						サバ照り焼き	味噌汁
						ひじき煮	鶏レバーたれがらめ
						もやしの和え物	春雨中華サラダ

グループホーム「和」みずもと

2026 年 8月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 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	アジ入りさんが	豆腐と挽き肉 包み揚げ	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	ミニハンバーグ
	千切り大根煮	野菜の卵和え	なめ茸おろし	大根葉油揚げ	ブロッコリーの くたくた風	しろ菜の白だし煮	キャベツのごま和え
	紫花豆	人参の甘酢和え	納豆	ネギ塩 スナップエンドウ	金時豆	ミックスベジポテト	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	ご飯	ご飯	サバの混ぜご飯	ご飯	ミニコンソメライス
	オムレツ	豆腐ハンバーグ 中華香味タレ	サンマ塩焼き	鶏むね唐揚げ	エビ入りビーフン	豚肉ときくらげの 玉子炒め	カルボナーラパスタ
	なす生姜風味煮	チヂミ	仙台麩と野菜の煮物	いんげんと木耳 の炒め煮	チンゲン菜の カニカマ和え	フキの煮物	菜の花ちらし
	レンコンマリネ	さつま揚げといんげん のピーナッツ和え	ふきの酢みそ和え			やみつきほうれん草	フルーツ
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	ミニゆかりご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	チチンロイヤル	さわらハーブ衣焼き	味噌汁	たぬきうどん	根菜入り肉団子	ブリの照り揚げ	チキンカツ
	おからとちくわ の炒め煮	野菜入り春雨煮	ごぼうの旨煮	山菜のさっぱり和え	カボチャの煮物	牛肉入りレンコン	筍と椎茸の当座煮
	キャベツの カレー風味和え	ピーマンナムル	キャベツサラダ サウザン風	フルーツ	野菜マリネ	カラフルサラダ	ワカメとオクラの 酢の物

グループホーム「和」みずもと

2026 年 8月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 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
	ミニお好み焼き	ソーセージステーキ	鮭よせ	しそ入り しんじょ餡かけ	ミートボール	イワシ入り ハンバーグ	青のり天
	野菜入り炒り豆腐	ブロッコリーの 青じそ風味	インゲンの錦糸和え	ふき土佐煮	高野豆腐煮	卵の花サラダ	切干大根と しば漬け和え
	白福豆	リボンパンネ アラビアータ	冷や奴	白菜の浅漬け風	オクラの白だし煮	ゴーヤ浅漬け風	三色豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	肉味噌丼
	ニシンの照り煮	鶏肉の味噌だれ	シルバー照り焼き	ロールキャベツ トマトソース	ぶりみぞれ揚げ	かに玉甘酢あんかけ	高野の含め煮
	かき揚げ	たけのこの煮物	大豆五目煮	さつま芋いとこ煮	里芋の煮物	ひじき煮	フルーツ
	春菊の中華和え	なます	チンゲン菜のナムル	春菊の信田和え	春雨中華サラダ	ほうれん草のごま浸し	
夜食	キャロットライス	ご飯 味噌汁	深川めし	ミニご飯	ご飯 味噌汁	ポークカレー	ご飯 味噌汁
	味噌汁	北海道チーズコロッケ	味噌汁	味噌ラーメン	鶏肉の照りがらめ	味噌汁	ホッケの塩焼き
	ビーフシチュー	カリフラワー おかか和え	野菜のつくね巻き	ワカメとカニカマの やわらか煮	野菜入れ炒め玉子	イタリアンサラダ	豚肉とキャベツの うま煮
	ザワークラウト風	小松菜のお浸し	根菜和風サラダ	フルーツ	なすの梅がけ	レモンはちみつゼリー	ポテトサラダ

グループホーム「和」みずもと

2026 年 8月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 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	チヂミ	アジ入りさんが	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	千切り野菜の煮物	チンゲン菜のカニカマ和え	おからと竹輪の炒め煮	たけのこの金平
	きゅうりのゆず塩風味	野菜ソテー	紫花豆	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	ご飯	ミニ菜めし	ご飯	ご飯	夏祭りお弁当	蒸し鶏チャーハン	ご飯
	白身フライ	冷やしきしめん	ニシンごま味噌煮	チキンロイヤル	・ミニおにぎり	人参の子和え	ハンバーグ
	なすのペペロンチーノ風	インゲンのゴマよこし	なす生姜風煮	高野の含め煮	・焼きそば	ごぼうサラダ	ビーフンと野菜炒め煮
	レンコンマリネ	杏仁豆腐	ほうれん草のだし和え	なめこおろし	・ウィンナー		オクラのごま和え
					・唐揚げ		
夕食	ご飯 味噌汁	アジご飯	ご飯 味噌汁	韓国風エビ丼	ミニ発芽玄米ご飯	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	チキンステーキ青地そドレッシング	味噌汁	キャベツと豚肉にんにく風味	味噌汁	かけうどん	牛肉コロッケ	ホッケ煮付け
	卵の花炒り煮	えびの天ぷら	ブロッコリーのくたくた風	ジャーマンポテト	ブロッコリーのツナコーンがけ	カリフラワーのコーンビーフ風味	紅あずま甘露煮
	マカロニサラダ	かぼちゃサラダ	白和え	山菜のさっぱり和え	フルーツ	ピーマンナムル	かぶの梅和え

グループホーム「和」みずもと

2026 年 8月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 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	焼はんぺん	スクランブルエッグ	胃のり天	ソーセージステーキ	パンプキンキッシュ	ミニハンバーグ
	しろ菜の白だし煮	野菜の卵和え	レンコン金平	なめ茸おろし	かぶのゆずみそかけ	大根サラダ	ふき土佐煮
	白福豆	きゅうりの梅かけ	彩り和え	うぐいす豆	リボンペンネ アラビアータ	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	牛肉の麦飯ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚の南蛮漬け	とんかつ	ワカメそば	おくらひじき	イワシ煮付け梅醤油	ハムカツと野菜コロッケ	さば煮付け
	じゃが芋トマト煮	マーボ茄子	豆乳がんも煮	シャインマスカット ゼリー	鶏レバーたれがらめ	切昆布大豆煮	豚肉と キャベツのうま煮
	カリフラワー フレンチサラダ	春菊の中華和え	フルーツ		人参シリシリ	チンゲン菜の生姜風味	人参の甘酢和え
夜食	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	アジのおろし煮	チキンソンのコンソメ風味	サバ土佐煮	ピーマン肉詰め	味噌汁	味噌汁
	フキの煮物	エビ入りビーフン	ハーブポテト	筍と椎茸の当座煮	牛肉入りれんこん	野菜マリネ	ネギ入り卵巻き
	フルーツ	菜の花ちらし	やみつきほうれん草	菜の花 ピーナッツ和え	キャベツサラダ サウザン風	フルーツ	ブロッコリーの ガーリック風味

グループホーム「和」みずもと

2026 年 8月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	31 日 (月)						
朝食	ご飯 味噌汁						
	枝豆人参白揚げ						
	からし菜の和え物						
	冷や奴						
	牛乳						
昼食	ご飯						
	肉じゃが						
	大根山椒煮						
	スパゲティサラダ						
夜食	ご飯 味噌汁						
	ニシン照り煮						
	たけのこの煮物						
	なすのドレッシングかけ						