

			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	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
			青のり天	いわし入りハンバーグ	鮭よせ	ソーセージステーキ	ソーセージステーキ
			春菊のだし和え	筍の金平	千切り野菜の煮物	春雨中華サラダ	大根葉油揚げ
			大根の梅がけ	ゆずなめこ春雨	冷奴	野菜ソテー	紫花豆
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ご飯	ツナ玉丼	ご飯	ご飯	ミニゆかりご飯
			イカすり身カツ	じゃが芋トマト煮	肉団子和風うま煮	ぶりみぞれ揚げ	たぬきそば
			なす生姜風味煮	ブロッコリーの シーザーサラダ	切昆布大豆煮	里芋の煮物	キャベツのごま和え
			菜の花ちらし		フキの酢みそ和え	インゲンの錦糸和え	フルーツ
夜食			鮭とコーンの ネギまみれ丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	炊き込みパエリア
			味噌汁	豚肉と玉ねぎの 味噌仕立て	イワシ山椒煮	鶏肉の照りがらめ	味噌室
			オクラのごま和え	ひじきレンコン	紅あずま甘露煮	仙台麩と野菜の煮物	ほうれん草ツナ煮
			フルーツ	キャベツサラダ サウザン風	カリフラワー おかか和え	ごぼうサラダ	さつま芋と豆の ハニーマスタード風味

グループホーム「和」みずもと

2026 年 7月<つくしUT・きのこ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
	ふんわり野菜豆腐よせ	アジ入りさんが	焼はんぺん	チキンピタカ	フィッシュソーセージ	枝豆人参 生姜白揚げ	スクランブルエッグ
	大豆五目煮	ひじき煮	切干大根煮	きんぴらごぼう	なめこおろし	卵の花サラダ	野菜入り春雨煮
	白菜の浅漬け風	ほうれん草の バター炒め	三色豆	ワカメと オクラの酢の物	納豆	山菜のさっぱり和え	ブロッコリーの 胡麻ドレッシングかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	セタちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	深川めし	ポークカレー
	かに玉甘酢あんかけ	鶏レバーたれがらめ	鶏むね唐揚げ	ボラ煮付け	チキンクリーム煮	野菜のつくね巻き	病みつきほうれん草
	チヂミ	ポテトサラダ	さつま芋いとこ煮	野菜入り炒り豆腐	エビ入りビーフン	野菜の卵和え	フルーツ
	さつま芋といんげん のピーナッツ和え		キャベツの カレー風味和え	かぼちゃサラダ	チンゲン菜のナムル		
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニ発芽玄米ご飯	肉味噌丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	とんかつ	イワシ煮付け梅醤油	きのこうどん	味噌汁	オムレツ	メンチカツ	サバ土佐煮
	筍と椎茸の当座煮	ふき土佐煮	菜の花のゴマよごし	かぶの梅和え	牛肉入りれんこん	彩り野菜煮	かき揚げ
	スパゲティサラダ	根菜和風サラダ	フルーツ	シャインマスカット ゼリー	小松菜のお浸し	切干大根と しば漬け和え	茄子のなめ茸掛け

グループホーム「和」みずもと

2026 年 7月<つくしUT・きのこ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
	ミニハンバーグ	ソーセージステーキ	カニ風味さつまいも 昆布だしあんかけ	パンプキンキッシュ	イワシ入りハンバーグ	ふんわり野菜豆腐よせ	野菜丸揚げ
	人参の子和え	ふき土佐煮	春雨中華サラダ	ほうれん草のだし和え	野菜マリネ	チンゲン菜の カニカマ和え	レンコン金平
	きゅうりのゆかり風味	ほうれん草のみそかけ	うぐいす豆	冷や奴	青菜と昆布の煮浸し	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	焼きそば	とうもろこしの和風ご飯	ご飯	中華風茶飯 チャーシューのせ	ご飯	麻婆夏丼	ご飯
	大根サラダ	玉ねぎと豚肉の甘辛煮	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	ザワークラウト風	豚肉の生姜焼き風味
	フルーツ	ゴーヤ浅漬け風	里芋の煮物	いんげんと木耳の 炒め煮	千切り野菜の煮物	フルーツ	ジャーマンポテト
			野菜の甘酢和え		ブロッコリーの ツナコーンかけ		ゆずなめこ春雨
夕食	ご飯 味噌汁	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
	肉じゃが	ニシン照り煮	鶏肉のみそだれ	さば煮付け	オクラそば	牛肉コロッケ	豆腐のカニカマ入り 卵とじ風
	キャベツと 油揚げの煮物	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	筍の煮物	茄子の ペペロンチーノ風
	チンゲン菜の ピーナッツ和え	レンコンマリネ	カリフラワー おかか和え	チンゲン菜の 生姜風味	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 7月<つくしUT・きのこ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
	ミニハンバーグ	ミニお好み焼き	枝豆ふわふわ豆腐	ミートボール	キチンピタカ	フィッシュソーセージ	スクランブルエッグ
	イタリアンサラダ	ナスのわさび醤油	筍の金平	キャベツのごま和え	菜の花彩り煮	フキの煮物	カリフわらーのコンビーフ風味
	リボンペンネアラビアータ	オクラの白だし煮	カボチャインゲン	納豆	ほうれん草のバター炒め	白菜の浅漬け風	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	ミニご飯	ご飯	コクうま野菜カレー	ご飯
	サバ塩レモンソテー	チキンのコンソメ風味	ニシン胡麻味噌煮	きつねうどん	炭火焼チキン	キャベツサラダサウザン風	とんかつ
	切昆布大豆煮	ワカメとカニカマのやわらか煮	エビの天ぷら	まなす	さつま芋いとこ煮	フルーツ	高野豆腐煮
	春菊の中華和え	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	みかんゼリー	オクラひじき		菜の花ちらし
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	エビチリ風ライス	ご飯 味噌汁	ミニご飯 (ふりかけ)
	味噌汁	ぶりみぞれ揚げ	味噌汁	白身フライ	味噌汁	さば塩焼き	冷やしきしめん
	野菜コロッケ	ほうれん草ツナ煮	ひじきの彩り煮	ハーブポテト	菜の花ピーナッツ和え	大根山椒煮	山菜のさっぱり和え
	切干大根のコンソメ風味	スパゲティサラダ	フルーツ	ピーマンナムル	フルーツ	インゲンのゴマよごし	マンボープリン

グループホーム「和」みずもと

2026 年 7月くつくしUT・きのこUT>メニュー表

	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)		
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		
	青のり天	枝豆人参 生姜白揚げ	アジ西京漬け	イワシ入りハンバーグ	ふんわり野菜豆腐よせ		
	人参シリシリ	野菜の甘酢和え	ほうれん草のだし和え	ゆすなめこ春雨	いんげんの抹茶塩和え		
	きゅうりのゆず塩風味	三色豆	冷や奴	野菜ソテー	青菜と昆布の煮浸し		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯	サーモンときのこピラフ	ご飯	ご飯	ミニご飯		
	アジおろし煮	かぼちゃサラダ	チキンステーキ 青じそドレッシング	擬製豆腐	なるとそば		
	ビーフンと野菜の 炒め風煮	白桃ゼリー	ジャーマンポテト	野菜天ぷら	チンゲン菜の ピーナッツ和え		
	フキの酢みそ和え		カリフラワー フレンチサラダ	かぶの梅和え	フルーツ		
夜食	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		
	コンビオムレツ	ピーマンの肉詰め	メバル西京焼き	味噌汁	エビフリッター タルタルかけ		
	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	ブロッコリーの カーリック風味	フキ土佐煮		
	根菜和風サラダ	マカロニサラダ	大根サラダ	フルーツ	オクラのごま和え		