

グループホーム「和」みずもと

2026 年9 月<つくしUT>メニュー表

		1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	5 日 (土)	6 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
		鮭よせ	野菜丸揚げ	いわし入りハンバーグ	ミートボール	青のり天	ふんわり野菜豆腐よせ
		ひじき蓮根	カリフラワーおかか和え	春菊の信田和え	筍の金平	ふきの酢みそ和え	切干大根としば漬け和え
		オクラの白だし煮	白菜の浅漬け風	なます	春雨中華サラダ	納豆	ほうれん草の ドレッシングかけ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		お誕生日メニュー	玉ねぎとコーンのご飯	ご飯	ご飯	ミニ発芽玄米ご飯	ご飯
		お赤飯	チキンクリーム煮	コンビオムレツ	ぶり照り揚げ	ぶっかけきしめし	炭火焼チキン
		赤魚塩焼き	ザワークラウト風	ほうれん草ツナ煮	さつまいもいとこ煮	さつま揚げといんげんの ピーナッツ和え	かぼちゃの煮物
		野菜コロッケ		カラフルサラダ	キャベツのごま和え	みかんゼリー	レンコンマリネ
		豆乳がんも煮					
		フルーツ					
夕食		ミニコンソメライス	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
		ミートパスタ	ホッケ塩焼き	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
		イタリアンサラダ	ワカメとカニカマ のやわらか煮	ブロッコリーの シーザーサラダ	野菜入り炒り玉子	うの花サラダ	ひじき煮
		フルーツ	ポテトサラダ	フルーツ	根菜和風サラダ	ワカメとオクラの酢の物	小松菜と人参の辛子和え

グループホーム「和」みずもと

2026 年9 月<つくしUT>メニュー表

	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)	13 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
	味噌汁	鮭よせ	豆腐とひき肉包み揚げ	チキンピカタ	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
	春菊のだし和え	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
	三色豆	ゴーヤ浅漬け風	野菜ソテー	ミックスベジボテト	紫豆花	かぼちゃインゲン	冷奴又は温奴
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	ご飯	ローストオニオンスライス ～蒸し鶏添え～	ご飯	ご飯	ご飯	シャーマンポテトライス
	さわらハーブ衣焼き	エビフリッタータルタルかけ	ごぼうサラダ	野菜と豚肉の辛みそ炒め	シルバー照り焼き	ハンバーグ	茄子の ペペロンチーノ風
	きんぴらごぼう	田舎煮	フルーツ	切干大根煮	焼き餃子	ブロッコリーのくたくた風	マカロニサラダ
	ゆずなめこはるさめ	野菜の甘酢和え		インゲンの錦糸和え	チンゲン菜のナムル	かぶの梅和え	
夕食	鶏団子チキンライス	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	きつねそば	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	味噌汁	オムレツ	ニシンごま味噌煮	ミニご飯	チキンカツ	さば塩焼き	豚肉ときくらげの玉子炒め
	大根葉油揚げ	チヂミ	なす生姜風味煮	高野豆腐煮	キャベツと 油揚げの煮物	ふき土佐煮	卵の花炒り煮
	フルーツ	ブロッコリーの ツナコーンかけ	ほうれん草のだし和え	マンゴープリン	菜の花の胡麻よごし	なめこおろし	ほうれん草の胡麻浸し

グループホーム「和」みずもと

2026 年9 月<つくしUT>メニュー表

	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)	20 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	ふんわり野菜豆腐よせ	野菜丸揚げ	枝豆ふわふわ豆腐	パンプキンキッシュ	フィッシュソーセージ	ミニハンバーグ
	ブロッコリーのかんぎつ風味	野菜入り春雨煮	大根サラダ	人参しりしり	山菜のさっぱり和え	大根山椒煮	人参の甘酢和え
	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	きゅうりの抹茶塩風味
	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	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏むね唐揚げ	バサ塩レモンソテー	豆腐のオイスターあんかけ	なるとうどん	根菜入り肉団子	白身魚の南蛮漬	北海道チーズコロッケ
	カリフラワーのコンビーフ風味	たけのこの煮物	えびの天ぷら	切干大根のコンソメ風味	おからと竹輪の炒り煮	じゃが芋トマト煮	高野の含め煮
	キャベツのカレー風味和え	かぼちゃサラダ	春菊の中華和え	フルーツ	カリフラワーフレンチサラダ	もやしの和え物	ブロッコリーのガーリック風味
夕食	ご飯 味噌汁	鶏そぼろ丼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	チキンカレー	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～	味噌汁	擬製豆腐	ミニご飯
	かき揚げ	ピーマンナムル	クリーミーベーコンポテト	ひじきの彩り煮	イタリアンサラダ	かぶのごま油炒め	切干大根としば漬和え
	チンゲン菜のカニカマ和え	杏仁豆腐	チンゲン菜のピーナッツ和え	さつま芋のサラダ	フルーツ	野菜マリネ	フルーツ

グループホーム「和」みずもと

2026 年9 月<つくしUT>メニュー表

	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)	27 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
	スクランブルエッグ	チヂミ	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	コーンピースオムレツ
	白和え	春菊のだし和え	筍の金平	大根葉油揚げ	千切り野菜の煮物	なす生姜風味煮	レンコンマリネ
	インゲンの ドレッシングかけ	白福豆	野菜ソテー	塩えんどう豆	冷奴又は温奴	大根の梅かけ	紫花豆
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	赤飯	ご飯	サーモンとさつま芋の バター醤油ごはん	ご飯	敬老会	ご飯	たぬきそば
	サンマの塩焼き	豆腐ハンバーグ ～中華香味タレ～	オクラの胡麻和え	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	栗ご飯 お吸い物	鱈の衣揚げ	ミニご飯
	菜の花ピーナッツ和え	里芋の煮物	フルーツ	ビーフンと野菜の炒め煮風	赤魚の塩焼き ねぎ入り卵巻き	切昆布大豆煮	キャベツのごま和え
	ぶどうゼリー	なます		小松菜と人参の 辛子和え	寿かまぼこ 筑前煮	インゲンの錦糸和え	フルーツ
					りんごゼリー		
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	ご飯 味噌汁	炊き込みパエリア
	チキンロイヤル	サバ味噌煮	肉団子和風うま煮	ぶりみぞれ揚げ	イカすり身カツ	鶏肉の照りがらめ	味噌汁
	レンコン金平	ふきの煮物	いんげんと木耳の炒め煮	ひじき蓮根	紅あずま甘露煮	仙台麩と野菜の煮物	ほうれん草ツナ煮
	おくらひじき	スパゲティーサラダ	菜の花ちらし	キャベツサラダ サウザン風	ふきの酢みそ和え	ゆずなめこ春雨	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味

グループホーム「和」みずもと

2026 年9 月<つくしUT>メニュー表

	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)				
朝食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁				
	彩り野菜のふかふか揚げ	アジ入りさんが	チキンピカタ				
	大豆五目煮	ひじき煮	切干大根煮				
	白菜の浅漬け風	ほうれん草のバター炒め	納豆				
	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ご飯	肉味噌丼	ご飯				
	かに玉甘酢あんかけ	かぶの梅和え	ボラ煮付け				
	チヂミ	フルーツ	さつまいもいとこ煮				
	さつま揚げといんげんの ピーナッツ和え		キャベツの カレー風味和え				
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ミニゆかりご飯				
	キャベツと豚肉の にんにく醤油	ホッケ塩焼き	きのこうどん				
	筍と椎茸の当座煮	牛肉入りれんこん	菜の花の胡麻よごし				
	カラフルサラダ	ポテトサラダ	フルーツ				