

グループホーム「和」みずもと

2026 年10 月<きのこUT>メニュー表

				1 日 (木)	2 日 (金)	3 日 (土)	4 日 (日)
朝食				ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
				焼はんぺん	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
				人参の子和え	山菜のさっぱり和え	豚肉とキャベツ のうま煮	野菜入り春雨煮
				ワカメとオクラの酢の物	おかかおろし	三食豆	ブロッコリーの ごまドレがけ
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー
				メンチカツ	オムレツ	鶏むねから揚げ	やみつきほうれん草
				野菜入り炒り豆腐	エビ入りビーフン	彩り野菜煮	フルーツ
				かぼちゃサラダ	チンゲン菜のナムル	野菜の卵和え	
夕食				ツナ玉丼	ご飯 味噌汁	深川めし	ご飯 味噌汁
				味噌汁	チキンクリーム煮	味噌汁	サバ土佐煮
				鶏レバーたれがらめ	ほうれん草の だし和え	野菜のつくね巻き	かき揚げ
				根菜和風サラダ	うの花サラダ	小松菜のお浸し	なすのなめ苺がけ

グループホーム「和」みずもと

2026 年10 月<きのこUT>メニュー表

	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)	11 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
	アジ西京漬け	ソーセージステーキ	カニ風味さつまの 昆布だしあんかけ	いわし入りハンバーグ	パンプキンキッシュ	ふんわり野菜 豆腐よせ	野菜丸揚げ
	きんぴらごぼう	春雨中華サラダ	かぶのごま油炒め	いんげんと木耳の炒め煮	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 ゆず塩風味	ほうれん草のみそがけ	うぐいす豆	冷奴又は温奴	ゴーヤ浅漬け風	白福豆	青菜と昆布の煮浸し
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	焼きそば	ご飯	ご飯	中華風茶飯、 チャーシューのせ	ご飯	ご飯	マーボナス丼
	大根サラダ	たまねぎと豚肉の甘辛煮	さわらハーブ衣焼き	ねぎ入り卵巻き	牛肉コロッケ	シルバー照り焼き	ゆずなめこ春雨
	シャインマスカット ゼリー	大根葉油揚げ	里芋の煮物	ほうれん草チャプチェ	千切り野菜の煮物	ジャーマンポテト	フルーツ
		カリフラワーの おかか和え	野菜の甘酢和え		ブロッコリーの ツナコーンがけ	インゲンの錦糸和え	
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	豚丼	ご飯 味噌汁	オクラそば	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	肉じゃが	いわし山椒煮	味噌汁	さば煮付	ミニゆかりご飯	豚肉の生姜焼き風味	豆腐のかにかま 入り卵とし風
	たけのこの煮物	野菜入り炒り玉子	しろ菜の白だし煮	絹ごし揚げ煮	春菊の中華和え	豆乳ガンモ煮	切り干し大根の コンソメ風味
	チンゲン菜 ピーナッツ和え	レンコンマリネ	フルーツ	チンゲン菜の生姜風味	和梨ゼリー	ザワークラウト風	春菊の信田和え

グループホーム「和」みずもと

2026 年10 月くきのこUT>メニュー表

	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)	18 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	チヂミ	枝豆ふわふわ豆腐	フィッシュソーセージ	チキンピカタ	青のり天	スクランブルエッグ
	イタリアンサラダ	キャベツのごま和え	筍の金平	なすのわさび醤油	高野豆腐煮	ふきの煮物	からし菜の和え物
	リボンペンネ アラビアータ	オクラの白だし煮	かぼちゃインゲン	納豆	ほうれん草の バター炒め	きゅうりのゆず塩風味	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	きつねうどん	お誕生日メニュー	コクうま野菜カレー	ご飯
	さわら西京焼き	チキンの コンソメ風味	ニシンごま味噌煮	ミニご飯	きのこの炊き込みご飯	キャベツサラダ サウザン風	さば塩焼き
	ふき土佐煮	茄子のペペロンチーノ風	えびの天ぷら	なます	鶏肉の照りがらめ	フルーツ	卵の花炒り煮
	人参の甘酢和え	ポテトサラダ	ごぼうサラダ	みかんゼリー	さつまいものいとか煮		菜の花ちらし
夕食	焼肉ピラフ	ご飯 味噌汁	鶏団子の オイスター丼	ご飯 味噌汁	エビチリ風ライス	ご飯 味噌汁	温かしめん
	味噌汁	バサ塩レモンソテー	味噌汁	白身フライ	味噌汁	鶏肉の照りがらめ	ミニご飯
	野菜コロッケ	大根山椒煮	ひじきの彩り煮	ハーブポテト	ビーフンと野菜の 炒め風煮	たけのこの煮物	山菜のさっぱり和え
	ピーマンナムル	マカロニサラダ	フルーツ	菜の花 ピーナッツ和え	フルーツ	インゲンの 胡麻よごし	マンゴープリン

グループホーム「和」みずもと

2026年10月くきのこUT>メニュー表

	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)	25 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
	ミートボール	枝豆人参生姜白揚げ	ミニお好み焼き	いわし入りハンバーグ	ふんわり野菜豆腐よせ	野菜丸揚げ	パンプキンキッシュ
	人参しりしり	野菜の甘酢和え	ごぼうの旨煮	ほうれん草の だし和え	インゲンの抹茶塩和え	なめこおろし	ほうれん草の胡麻浸し
	白菜の浅漬け風	三色豆	冷奴又は温奴	野菜ソテー	青菜と昆布の煮浸し	うぐいす豆	彩り和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	サーモンときのこの ピラフ	ご飯	ご飯	なるとそば	ご飯	ご飯
	とんかつ	スパゲッティサラダ	チキンステーキ ～青じそドレッシングかけ～	擬製豆腐	ミニご飯	ハンバーグ	ハムカツ& エビフライ
	切昆布大豆煮	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	きんぴらごぼう	おかからと竹輪の炒り煮
	ふきの酢みそあえ		インゲンの錦糸和え	カリフラワー フレンチサラダ	フルーツ	さつまいもと豆の ハニーマスタード風味	かぶの梅和え
夕食	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	ご飯 味噌汁	かにかまチャーハン
	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	ぶり照り揚げ	味噌汁
	紅あずま甘露煮	キャベツと 油揚げの煮物	ひじき煮	オクラの胡麻和え	ふき土佐煮	ひじきれんこん	鶏レバーたれがらめ
	根菜和風サラダ	かぼちゃサラダ	大根サラダ	フルーツ	ブロッコリーの ガーリック風味	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10月<きのこUT>メニュー表

	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)	
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	
	クッパ風	アジ入りさんが	豆腐とひき肉包み揚げ	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	
	切干大根煮	春菊の中華和え	なめ茸おろし	しろ菜の白だし煮	ブロッコリーのくたくた風	大根葉油揚げ	
	紫花豆	ミックスベジポテト	納豆	ねぎ塩スナップエンドウ	金時豆	カラフルサラダ	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	さばの混ぜご飯	ご飯	
	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	豚肉と木耳の玉子炒め	
	なす生姜風味煮	チヂミ	いんげんと木耳の炒め煮	野菜の卵和え	やみつきほうれん草	ふきの煮物	
	レンコンマリネ	人参の甘酢和え	ふきの酢みそ和え	さつま芋のサラダ		チンゲン菜のカニカマ和え	
夕食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	キャロットライス	たぬきうどん	ご飯 味噌汁	ハロウィンライス	
	チキンロイヤル	さわらハーブ衣焼き	味噌汁	ミニゆかりご飯	根菜入り肉団子	味噌汁	
	田舎煮	野菜入り春雨煮	ビーフシチュー	菜の花ちらし	筍と椎茸の当座煮	野菜マリネ	
	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	山菜のさっぱり和え	シャインマスカット ゼリー	