

|    |  |  |  | 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     | 枝豆人參生姜白揚げ       | スクランブルエッグ         |
|    |  |  |  | 人參の子和え      | 山菜のさっぱり和え      | 豚肉とキャベツ<br>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<br>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          |                   |
|    |  |  |  |             |                |                 |                   |
|    |  |  |  |             |                |                 |                   |
| 夜食 |  |  |  | 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<br>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         | なすのなめ茸がけ          |
|    |  |  |  |             |                |                 |                   |

グループホーム「和」みずもと

2026 年10 月<つくし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<br>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<br>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<br>カニカマ和え | レンコン金平            |
|    | きゅうりの<br>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、<br>チャーシューのせ | ご飯                 | ご飯               | マーボーナス丼           |
|    | 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<br>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<br>おかか和え | 野菜の甘酢和え              |                    | ブロッコリーの<br>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<br>入り卵とじ風 |
|    | 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<br>コンソメ風味 |
|    | チンゲン菜<br>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&lt;つくしUT&gt;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  |
|    | リボンパンネ<br>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<br>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         | ご飯               | コクうま野菜カレー        | ご飯        |
|    | さわら西京焼き          | チキンの<br>コンソメ風味 | ニシンごま味噌煮       | ミニご飯           | 炭火焼チキン           | キャベツサラダ<br>サウザン風 | さば塩焼き     |
|    | ふき土佐煮            | 茄子のパペロンチーノ風    | えびの天ぷら         | なます            | さつま芋いとこ煮         | 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         | おくらひじき           |                  | 菜の花ちらし    |
|    |                  |                |                |                |                  |                  |           |
| 夕食 | 焼肉ピラフ            | ご飯 味噌汁         | 鶏団子の<br>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<br>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<br>ピーナッツ和え | フルーツ             | インゲンの<br>胡麻よこし   | マンゴープリン   |
|    |                  |                |                |                |                  |                  |           |

## グループホーム「和」みずもと

## 2026 年10 月&lt;つくしUT&gt;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<br>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<br>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<br>～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&<br>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<br>ピーナッツ和え  | きんぴらごぼう                | お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<br>フレンチサラダ | フルーツ               | さつまいもと豆の<br>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<br>タルタルがけ  | ぶり照り揚げ                 | 味噌汁            |
|    | 紅あずま甘露煮  | キャベツと<br>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<br>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&lt;つくしUT&gt;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<br>～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<br>カレー風味和え | ピーマンナムル             | キャベツサラダ<br>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<br>ゼリー |  |
|    |                  |                     |                  |             |              |                  |  |