グループホーム「和」みずもと　　2026年11月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

							1　日　（日）
朝食							ご飯　味噌汁
							ミニハンバーグ
							かぶのみそがけ
							ほうれん草の バター炒め
							牛乳
昼食							ミニコンソメライス
							カルボナーラ ソースパスタ
							キャベツのごま和え
							フルーツ
夜食							ご飯　味噌汁
							チキンカツ
							牛肉入りれんこん
							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11月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）	8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	彩り野菜の ふかふか揚げ	ミートボール	いわし入り 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	リボンペンネ アラビアータ	三色豆	白菜の浅漬け風	オクラの白だし煮	ゴーヤ浅漬け風	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	肉味噌丼
	鶏肉の味噌だれ	北海道チーズコロッケ	ボラ煮付け	ロールキャベツ ～トマトソース～	白身魚の南蛮漬け	かに玉甘酢あんかけ	かぶのごま油炒め
	かぼちゃの煮物	たけのこの煮物	茄子の ペペロンチーノ風	さつま芋いとこ煮	里芋の煮物	大豆五目煮	フルーツ
	なます	ザワークラウト風	チンゲン菜のナムル	春菊の信田和え	春雨中華サラダ	ほうれん草の胡麻浸し	
夜食	ご飯　味噌汁	ご飯　味噌汁	深めし	味噌ラーメン	ご飯　味噌汁	ポークカレー	ご飯　味噌汁
	ニシン照り煮	厚揚げと豚肉の 中華仕立て	味噌汁	ミニご飯	鶏肉の照りがらめ	イタリアンサラダ	ホッケ煮付け
	かき揚げ	カリフラワーの コンビーフ風味	野菜のつくね巻き	ブロッコリーの シーザーサラダ	野菜入り炒り玉子	ラ・フランスゼリー	豚肉とキャベツの うま煮
	ゆずなめこ春雨	小松菜のお浸し	根菜和風サラダ	フルーツ	なすの梅がけ		ポテトサラダ

グループホーム「和」みずもと　　2026年11月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15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	チキンピカタ	しそ入りしんじょ餡かけ	赤魚塩焼き	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	おからと竹輪の炒り煮	筍の金平
	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	ご飯	蒸し鶏炒飯	ご飯
	シルバー照り焼き	温きしめん	白身フライ	チキンロイヤル	ニシンごま味噌煮	人参の子和え	ハンバーグ
	ひじき煮	インゲンの胡麻よごし	なす生姜風味煮	高野の含め煮	インゲンと木耳の炒め煮	ごぼうサラダ	ビーフンと野菜の炒め煮
	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	キャベツのカレー風味和え		オクラの胡麻和え
夜食	ご飯　味噌汁	サーモンご飯	ご飯　味噌汁	韓国風えび丼	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 ～青じそドレッシングかけ～	味噌汁	キャベツと豚肉のにんにく醤油	味噌汁	かけうどん	牛肉コロッケ	サバ土佐煮
	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	かぶの梅和え	カリフラワーおかか和え	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	ブロッコリーのツナコーンがけ

グループホーム「和」みずもと　　2026年11月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22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	ミニお好み焼き	スクランブルエッグ	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	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	かぶのゆずみそがけ	大根サラダ	人参の甘酢和え
	白福豆	きゅうりの梅がけ	うぐいす豆	彩り和え	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	ミニご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ホッケ塩焼き	とんかつ	だし汁カレーそば	肉じゃが	メバル西京焼き	ハムカツ＆野菜コロッケ	さば煮付
	じゃが芋トマト煮	マーボーナス	豆乳ガンモ煮	ふき土佐煮	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	人参しりしり	おくらひじき	チンゲン菜の生姜風味	スパゲッティサラダ
夜食	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり	ご飯　味噌汁	ご飯　味噌汁	ツナ玉丼	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	アジおろし煮	チキンのコンソメ風味	味噌汁	ピーマンの肉詰め	野菜マリネ	味噌汁
	ふきの煮物	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	シャインマスカットゼリー	ねぎ入り卵巻き
	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		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11月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	29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
	枝豆人参生姜白揚げ	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	目玉焼き
	からし菜の和え物	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
	冷奴又は温奴	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 ドレッシングがけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	牛肉の麦みそごはん	ご飯	玉ねぎとコーンのご飯	ご飯	カレーピラフ	ミニ発芽玄米ご飯	ご飯
	大根山椒煮	イカすり身カツ	豚肉の葱塩ソース	ぶり照り揚げ	さつま揚といんげん のピーナッツ和え	ぶっかけきしめん	メンチカツ
	フルーツ	野菜入り炒り玉子	ザワークラウト風	大豆五目煮	フルーツ	キャベツのごま和え	かぼちゃの煮物
		チンゲン菜の ピーナッツ和え		カラフルサラダ		みかんゼリー	レンコンマリネ
夜食	ご飯　味噌汁	ミニコンソメライス	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
	ニシン照り煮	ミートソースパスタ	コンビオムレツ	野菜と豚肉の 辛みそ炒め	豆腐とエビの 銀あんかけ	チキンクリーム煮	いわし山椒煮
	たけのこの煮物	イタリアンサラダ	ほうれん草チャプチェ	仙台麸と野菜の煮物	さつまいもいとこ煮	うの花サラダ	ひじき煮
	なすの ドレッシングかけ	フルーツ	ポテトサラダ	ブロッコリーの シーザーサラダ	根菜和風サラダ	小松菜と人参の 辛子和え	ゆずなめこ春雨

グループホーム「和」みずもと　　2026年11月<つくしUT・きのこUT>メニュー表

	30 日　（月）						
朝食	ご飯　味噌汁						
	ふんわり野菜豆腐よせ						
	春菊のだし和え						
	三色豆						
	牛乳						
昼食	ご飯						
	さわらハーブ衣焼き						
	きんぴらごぼう						
	ワカメとオクラの酢の物						
夜食	鶏団子チキンライス						
	味噌汁						
	大根葉油揚げ						
	フルーツ						