

## 6月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*冷奴 *切干大根の酢物(人参、昆布) *味噌汁(エノキ、玉葱)	1 日昼	*ご飯*じゃが芋のそぼろ煮(人参) *キャベツの酢物(胡瓜、カニカマ)*夏ミカン *玉子スープ(玉葱、葱)	1 日夕	*ご飯*春雨サラダ(胡瓜、ハム) *子宝煮(玉子、小松菜、薄揚) *味噌汁(薄揚、ワカメ、葱)
2 日朝	*ご飯*オムレツ*甘夏、ミカン、バナナ *マカロニサラダ(グリーンピース、玉葱、人参) *味噌汁(じゃが芋、葱、玉葱)	2 日昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *さつま芋の甘煮*オレンジ *ワカメのスープ(玉葱)	2 日夕	*ご飯*胡瓜酢物(シーチキン) *鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *味噌汁(シメジ、エノキ、葱)
3 日朝	*ご飯*エビの彩りしんじょ(枝豆) *竹輪の煮物(椎茸、人参) *味噌汁(薄揚、エノキ、豆腐)*ヤクルト	3 日昼	*ご飯*鮭のムニエル(レタス、トマト) *小松菜と厚揚げ煮(人参) *かき玉汁(玉葱)*パイン	3 日夕	*ご飯*鶏の唐揚 *春雨の酢物(胡瓜、カニカマ) *味噌汁(薄揚、人参、キャベツ、ワカメ)
4 日朝	*ご飯*鯖の塩焼き(おろし添え) *ひじきと舞茸の煮物(人参、大豆、刻み揚) *味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ)*リンゴ、バナナ	4 日昼	*ご飯*かき玉汁(玉葱) *鶏肉ピカタ(粉チーズ・レタス添) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉葱)	4 日夕	*ご飯*ほうれん草のゴマ和え *煮込みハンバーグ(玉葱) *味噌汁(モヤシ、人参、葱)
5 日朝	*ご飯*きんぴら蓮根(蒟蒻) *キャベツとウィンナーの玉子炒め *味噌汁(じゃが芋、エノキ、玉子)	5 日昼	*お結び*バナナ *ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) *キャベツと竹輪のゴマ和え	5 日夕	*ご飯*鯛のあら煮 *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(薄揚、キャベツ、人参、モヤシ、玉葱)
6 日朝	*ご飯*ほうれん草と人参の煮浸し *味噌汁(薄揚、玉葱、シメジ)*ヨーグルト *しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆)	6 日昼	*チリ寿司(錦糸玉子、海苔)*オレンジ *南瓜の煮物*すまし汁(トロロ、豆腐、葱) *蒟蒻とさつま揚げの炒り煮	6 日夕	*ご飯*白菜のお浸し *豚肉のオイスター炒め *味噌汁(玉葱、人参、ワカメ、麩)
7 日朝	*ご飯*炒り鶏(牛蒡、椎茸、人参) *味噌汁(なめこ、厚揚げ、葱) *高野豆腐(畑菜添え)	7 日昼	*ご飯*菜の花と揚げのお浸し *豚キムチ(モヤシ、韭、玉葱)*バナナ、オレンジ *春雨スープ(ワカメ、葱、玉子)	7 日夕	*ご飯*ホキの煮付 *餃子(キャベツ、鶏肉、玉葱) *味噌汁(茄子、薄揚、葱)
8 日朝	*ご飯*出汁巻き卵 *竹輪と人参の炒り煮 *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)	8 日昼	*ご飯*胡瓜の酢物(ワカメ)*バナナ *チキンカツ(胸肉、レタス、トマト) *ミネストローネ(MIXベジ、玉葱、ペーコン)	8 日夕	*ご飯*がんもの含め煮(人参、椎茸) *春巻き(人参、キャベツ、豚肉) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)
9 日朝	*ご飯*ワカメと錦糸玉子の酢物 *厚揚げの煮合わせ(人参) *味噌汁(麩、エノキ、葱)*りんご	9 日昼	*紫玉葱入りお好み焼き(キャベツ、豚肉、玉子、葱、揚げ玉) *ほうれん草、カニカマのお浸し *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、シメジ、葱) *牛肉と牛蒡の煮物(人参、蒟蒻) *胡瓜と生姜の中華風酢物(ワカメ)
10 日朝	*ご飯*ふんわり蒸しの煮物(魚すり身) *味噌汁(玉葱、人参、じゃが芋) *大豆とシラスの煮物*ヤクルト	10 日昼	*お結び*フルーツヨーグルト *肉そば(牛肉、トロロ、蒲鉾、葱) *あらめと豆腐の煮物(角天、人参)	10 日夕	*ご飯*切干大根(人参、角天) *手作りコロッケ(じゃが芋、ミンチ、玉葱)(レタス、トマト) *味噌汁(モヤシ、韭)
11 日朝	*ご飯*キャベツのソテー(ペーコン)*パイン *味噌汁(小松菜、薄揚、エノキ) *野菜クリームオムレツ(玉葱、人参、カラフルピーマン)	11 日昼	*豚ひき肉と韭のスタミナ丼(玉子) *胡瓜のツナサラダ(カニカマ) *ワカメスープ(ゴマ)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ピーマンのきんぴら(人参、竹輪) *揚げ豆腐の野菜あんかけ(玉葱、人参、シメジ、韭)
12 日朝	*ご飯*大根のソボロあんかけ *さつま揚げの炒り煮(人参) *味噌汁(エノキ、玉葱、厚揚げ、葱)	12 日昼	*巻き寿司、稲荷寿司 *茄子の煮物*バナナ *にゅう麺(玉子、玉葱、葱)	12 日夕	*ご飯*春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) *じゃが芋と肉団子の煮物(人参、玉葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
13 日朝	*ご飯*ハンパンの煮合わせ *青梗菜のカニカマ和え*ヨーグルト *味噌汁(豆腐、なめこ、葱)	13 日昼	*ご飯*きんぴら蓮根*メロン *太刀魚のフライ(レタス、トマト) *クラムチャウダー(あさり、玉葱、MIXベジ)	13 日夕	*ご飯*鯛の煮付 *いんげんのおかか煮 *すまし汁(麩、ワカメ)
14 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *味噌汁(玉葱、薄揚、麩、葱) *ぜんまいと揚げの煮物(人参)	14 日昼	*ご飯*明太子スパサラ*メロン *コンソメスープ(ペーコン、エノキ) *八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、椎茸、ピーマン、人参)	14 日夕	*ご飯*鯿の塩焼き *高野豆腐とひじきの煮物(人参) *味噌汁(薄揚、ワカメ)
15 日朝	*ご飯*金時豆 *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *赤魚のみりん焼*キウイ	15 日昼	*素麺(胡瓜、ハム、玉子) *小結び*茄子の煮浸し(角天) *すまし汁(麩、カニカマ)	15 日夕	*ご飯*あらめの煮物(薄揚、人参) *子宝煮(鶏ミンチ、玉子、MIXベジ) *味噌汁(モヤシ、人参)
16 日朝	*ご飯*ふきの炒め煮(人参) *厚揚げのあっさり炊き(大豆、カニカマ) *味噌汁(ワカメ、エノキ)	16 日昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス、トマト) *小松菜の煮物(薄揚) *韭玉スープ*ぶどう	16 日夕	*ご飯*酢物(大根、人参) *かき揚(じゃが芋、ピーマン、シーフードMIX) *味噌汁(薄揚、玉葱)

## 6月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*南瓜サラダ *ペーコンエッグ(玉葱)*ヤクルト *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)	17 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *焼肉(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、韭、モヤシ) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*オレヅ、バナナ	17 日 夕	*ご飯*ひじき煮(角天、人参) *豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ) *味噌汁(茄子、薄揚)
18 日 朝	*ご飯*炒り豆腐 *キノコソテー(平茸、エノキ) *味噌汁(モヤシ、薄揚)	18 日 昼	<b>こもれび弁当</b> ・チラシ・稲荷寿司(錦糸玉子、テンぷ) ・ハサのフライ、唐揚、3種刺身、ほうれん草ゴマ和え ・ポテサラ、煮物(がんも、茄子)、メロン、すまし汁	18 日 夕	*ご飯*煮物(茄子、厚揚げ) *ササミのピカタ(キャベツ) *味噌汁(人参、エノキ、葱)
19 日 朝	*ご飯*ワカメと葱のめた *ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、人参) *味噌汁(なめこ、玉葱、葱)	19 日 昼	*カレーライス(牛肉、人参、玉葱、じゃが芋) *サラダ(トマト、レタス、ハム、玉子) *コンソメスープ(玉子、韭、玉葱)*パイン	19 日 夕	*ご飯*鯛の梅煮 *酢物(胡瓜、ハム、ワカメ) *豚汁(豆腐、人参、玉葱)
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *五目煮豆(蒟蒻、昆布、揚げ、大豆、人参) *南瓜のレースン煮*ヨーグルト	20 日 昼	*焼うどん(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、ピーマン) *キャベツの洋風煮(ウインナー)*パイン *すまし汁(エノキ、麩、葱)	20 日 夕	*ご飯*牛肉のトマト炒め *スイートポテトサラダ *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *オムレツ(玉子、人参、ペーコン、グリーンピース) *ほうれん草とカニカマの白和え	21 日 昼	*ご飯*ワンタンスープ(玉葱) *麻婆豆腐(挽肉、葱) *人参と玉子のゴマ和え*バナナ	21 日 夕	*ご飯*大根と揚げのうま煮 *鱈のケチャップ和え(玉葱、ピーマン) *すまし汁(豆腐、ワカメ)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、エノキ、葱) *厚揚げの肉味噌かけ(豚ミンチ) *じゃが芋とツナの醤油炒め(人参)	22 日 昼	*ご飯*鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *ほうれん草の白和え(人参、豆腐) *すまし汁(ワカメ、蒲鉾)	22 日 夕	*ご飯*酢物(キャベツ、梅干し) *中華スープ(モヤシ、ワカメ) *すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、糸コン、葱)
23 日 朝	*オムレツ(玉子、人参、ペーコン、グリーンピース) *ご飯*いんげんソテー(コーン) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	23 日 昼	*狸ソバ(天かす、ワカメ、葱) *炊込みご飯(大豆、シーチキン)*バナナ *煮物(じゃが芋、筍、赤天)	23 日 夕	*ご飯*酢物(胡瓜、春雨、カニカマ) *白身魚・エビフライ(レタス、トマト) *かき玉汁(エノキ、葱、玉子)
24 日 朝	*ご飯*さつま芋のオレヅ煮 *炒り豆腐(鶏ミンチ、人参、玉子) *味噌汁(薄揚、葱、玉葱)	24 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(ペーコン、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) *鮭のムニエル(レタス、トマト)*メロン	24 日 夕	*ご飯*白身フライ(レタス) *かき玉汁(葱、エノキ) *じゃが芋、筍の煮物
25 日 朝	*ご飯*エビ団子の旨煮(人参、白菜) *味噌汁(玉葱、麩、葱) *モヤシ、ツナの和ドレ和え	25 日 昼	*ご飯*豚モモのピカタ(レタス、トマト) *ワカメスープ(玉葱、葱) *あらめ煮(人参、角天)	25 日 夕	*ご飯*ほうれん草ゴマ和え(鯉節) *味噌汁(薄揚、シメジ、葱) *酢豚(玉葱、人参、ピーマン)
26 日 朝	*ご飯*小松菜のお浸し *お魚豆腐揚げのあんかけ(人参) *味噌汁(シメジ、薄揚、葱)	26 日 昼	*ご飯*チキンカツ(鶏胸、レタス、トマト) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(玉葱、角天、葱)*バナナ	26 日 夕	*ご飯*鯛大根 *酢物(春雨、胡瓜、カニカマ) *味噌汁(玉葱、麩、葱)
27 日 朝	*ご飯*エノキとワカメの和え物 *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)*ヨーグルト *葱玉焼(紅生姜)	27 日 昼	*親子丼(玉葱)*パイン、キウイ *ほうれん草の蒲鉾和え *すまし汁(豆腐、人参、葱)	27 日 夕	*ご飯*鯛の煮付(椎茸) *いんげんのおかか煮 *すまし汁(ワカメ、麩)
28 日 朝	*ご飯*春菊と人参のお浸し *茄子のそぼろあんかけ(鶏ミンチ) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	28 日 昼	*ご飯*キャベツのマヨ和え(おかか) *肉豆腐(牛肉、人参、長葱、玉葱) *味噌汁(薄揚、キャベツ、葱)*キウイ	28 日 夕	*ご飯*すまし汁(ワカメ、玉葱) *鶏肉のすりおろしオニオンソテー(コーン、グリーンピース) *きのことペーコンのソテー(平茸、エノキ)
29 日 朝	*ご飯*黒花豆の甘煮(人参) *小松菜のカニカマ和え *味噌汁(シメジ、豆腐、葱)	29 日 昼	*ご飯*かき玉汁(葱、ゴマ) *鶏の唐揚(レタス、トマト)*バナナ *キャベツの酢味噌和え(ワカメ、人参)	29 日 夕	*ご飯*ほうれん草の白和え(豆腐、蒟蒻) *ホークソテー(豚ヒレ、玉葱、シメジ、エノキ) *長芋ミルクスープ(玉葱、ペーコン、牛乳)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、豆腐、麩) *ハンパンの玉子とじ(玉葱、人参) *細切り昆布の煮物(薄揚、人参)	30 日 昼	*ハヤシライス(玉葱、人参、牛肉) *ポテサラ(胡瓜、紫玉葱、ハム)*リンゴ *コンソメスープ(ウインナー、キャベツ、じゃが芋、大豆)	30 日 夕	*ご飯*ピーマン炒め(竹輪) *鮭とほうれん草の豆乳煮 *かき玉汁(エノキ、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

## 6月献立表(銀杏ホーム)

1 日 朝	*ご飯*冷奴 *切干大根の酢物(人参、昆布) *味噌汁(エノキ、玉葱)	1 日 昼	*ご飯*じゃが芋のそぼろ煮(人参) *キャベツの酢物(胡瓜、カニカマ)*キウイ *玉子スープ(玉葱、葱)	1 日 夕	*ご飯*春雨サラダ(胡瓜、ハム) *子宝煮(玉子、小松菜、薄揚) *味噌汁(薄揚、ワカメ、葱)
2 日 朝	*ご飯*オムレツ*甘夏、ミカン、バナナ *マカロニサラダ(グリーンピース、玉葱、人参) *味噌汁(じゃが芋、葱、玉葱)	2 日 昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *さつま芋の甘煮*オレンジ *ワカメのスープ(玉葱)	2 日 夕	*ご飯*胡瓜酢物(シーチキン) *鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *味噌汁(シメジ、エノキ、葱)
3 日 朝	*ご飯*エビの彩りしんじょ(枝豆) *竹輪の煮物(椎茸、人参) *味噌汁(薄揚、エノキ、豆腐)*ヤクルト	3 日 昼	*ご飯*鮭のムニエル(レタス、トマト) *小松菜と厚揚げ煮(人参) *すまし汁(エノキ、葱、麩)	3 日 夕	*ご飯*鶏の唐揚 *春雨の酢物(胡瓜、カニカマ) *味噌汁(薄揚、人参、キャベツ、ワカメ)
4 日 朝	*ご飯*鯖の塩焼き(おろし添え) *ひじきと舞茸の煮物(人参、大豆、刻み揚) *味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ)*リンゴ、バナナ	4 日 昼	*ご飯*かき玉汁(玉葱) *鶏肉ピカタ(粉チーズ・レタス添)*ハイン *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉葱)	4 日 夕	*ご飯*ほうれん草のゴマ和え *煮込みハンバーグ(玉葱) *味噌汁(モヤシ、人参、葱)
5 日 朝	*ご飯*きんぴら蓮根(蒟蒻) *キャベツとウィンナーの玉子炒め *味噌汁(じゃが芋、エノキ、玉子)	5 日 昼	*お結び(ゆかり)*コンソメスープ(玉葱、ワカメ) *ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) *キャベツと竹輪のゴマ和え	5 日 夕	*ご飯*鯛のあら煮 *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(薄揚、キャベツ、人参、モヤシ、玉葱)
6 日 朝	*ご飯*ほうれん草と人参の煮浸し *味噌汁(薄揚、玉葱、シメジ)*ヨーグルト *しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆)	6 日 昼	*チリ寿司(錦糸玉子、海苔)*バナナ *南瓜の煮物*すまし汁(トロロ、ワカメ、麩) *蒟蒻とさつま揚げの炒り煮*ヨーグルト	6 日 夕	*ご飯*白菜のお浸し *豚肉のオイスター炒め *味噌汁(玉葱、人参、ワカメ、麩)
7 日 朝	*ご飯*炒り鶏(牛蒡、椎茸、人参) *味噌汁(なめこ、厚揚げ、葱) *高野豆腐(畑菜添え)	7 日 昼	*ご飯*菜の花と揚げのお浸し *豚キムチ(モヤシ、韭、玉葱) *春雨スープ(ワカメ、葱、玉子)	7 日 夕	*ご飯*ホキの煮付 *餃子(キャベツ、鶏肉、玉葱) *味噌汁(茄子、薄揚、葱)
8 日 朝	*ご飯*出汁巻き卵 *竹輪と人参の炒り煮 *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)	8 日 昼	☆こもれび弁当・チリ、稲荷寿司・唐揚・パサフライ ・刺身(味、サーモン)・煮物(茄子、がんも、人参)・胡瓜酢物 ・冷しゃぶ(紫玉葱)・ほうれん草ゴマ和え・吸い物(鱈)・梅	8 日 夕	*ご飯*がんもの含め煮(人参、椎茸) *春巻き(人参、キャベツ、豚肉) *味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)
9 日 朝	*ご飯*ワカメと錦糸玉子の酢物 *厚揚げの煮合わせ(人参) *味噌汁(麩、エノキ、葱)*りんご	9 日 昼	*紫玉葱入りお好み焼き(キャベツ、豚肉、玉子、葱、揚げ玉) *ほうれん草、カニカマのお浸し *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)	9 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、シメジ、葱) *牛肉と牛蒡の煮物(人参、蒟蒻) *胡瓜と生姜の中華風酢物(ワカメ)
10 日 朝	*ご飯*ふんわり蒸しの煮物(魚すり身) *味噌汁(玉葱、人参、じゃが芋) *大豆とシラスの煮物*ヤクルト	10 日 昼	*肉そば(牛肉、蒲鉾、トロロ、葱) *ふりかけ小ご飯*フルーツヨーグルト(ハイン) *ひじきと豆腐の炒め煮(角天、人参)	10 日 夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、韭) *手作りコロッケ(玉葱、ミンチ)(レタス、トマト) *切干大根(人参、角天)
11 日 朝	*ご飯*キャベツのソテー(ベーコン)*ヤクルト *味噌汁(小松菜、薄揚、エノキ) *野菜クリームオムレツ(玉葱、人参、カラフルピーマン)	11 日 昼	*豚ひき肉と韭のスタミナ丼(玉子) *胡瓜のツナサラダ(カニカマ、紫玉葱) *ワカメスープ(ゴマ)*バナナ	11 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ピーマンのきんぴら(人参、竹輪) *揚げ豆腐の野菜あんかけ(玉葱、人参、シメジ、韭)
12 日 朝	*ご飯*大根の鶏ソボロあんかけ *さつま揚げの炒り煮(人参) *味噌汁(エノキ、玉葱、厚揚げ、葱)	12 日 昼	*巻き寿司、稲荷寿司*オレンジ *茄子の煮物(厚揚げ)*玉葱のポン酢かけ *にゅう麺(玉子、玉葱、葱)	12 日 夕	*ご飯*春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) *じゃが芋と肉団子の煮物(人参、玉葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
13 日 朝	*ご飯*ハンペンの煮合わせ(南瓜) *青梗菜のカニカマ和え*ヨーグルト *味噌汁(豆腐、なめこ、葱)	13 日 昼	*ご飯*きんぴら蓮根(人参、蒟蒻)*ハイン *鮭とチーズの春巻き&エビフライ(レタス、トマト) *クラムチャウダー(あさり、玉葱、MIXベジ、パセリ)	13 日 夕	*ゆかりご飯*プロコリーサラダ *豚肉のピリ辛煮 *味噌汁(麩、エノキ、ワカメ)
14 日 朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *味噌汁(玉葱、薄揚、麩、葱) *ぜんまいと揚げの煮物(人参)	14 日 昼	*ご飯*明太子スパサラ*リンゴ *コンソメスープ(ベーコン、エノキ) *八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、椎茸、ピーマン、人参)	14 日 夕	*ご飯*鯆の塩焼き *高野豆腐とひじきの煮物(人参) *味噌汁(厚揚げ、ワカメ)
15 日 朝	*ご飯*金時豆*椎茸の煮物 *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *赤魚のみりん焼*キウイ	15 日 昼	*素麺(胡瓜、ハム、玉子) *茄子の煮浸し(パプリカ、鶏肉) *ゆかり小結び*すまし汁(麩、カニカマ)	15 日 夕	*ご飯*あらめ煮(人参、薄揚) *味噌汁(モヤシ、人参) *子宝煮(玉子、鶏ミンチ、人参、コーン)
16 日 朝	*ご飯*ふきの炒め煮(人参) *厚揚げのあっさり炊き *味噌汁(ワカメ、エノキ)	16 日 昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス、トマト) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*メロン *韭玉スープ(玉葱、卵)	16 日 夕	*ご飯*酢物(大根、人参) *味噌汁(薄揚、玉葱) *かき揚(じゃが芋、ピーマン、人参、シーフードMIX)

## 6月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*南瓜サラダ*ヤクルト *ベーコンエッグ(玉葱) *味噌汁(豆腐、玉葱、薄揚、葱)	17 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、葱、ワカメ)*メロン *焼肉(キャベツ、人参、ピーマン、モヤシ、牛肉) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子、紫玉葱)	17 日 夕	*ご飯*ひじき煮(角天、人参) *豆腐ハンバーグ(レタス)(玉葱、シチ) *味噌汁(茄子、薄揚、葱)
18 日 朝	*ご飯*キノコソテー(平茸、エノキ) *味噌汁(モヤシ、玉葱、薄揚) *炒り豆腐(鶏ミンチ、人参)	18 日 昼	*ご飯*ハサのフライ(レタス、トマト) *春雨酢物(胡瓜、ハム、ワカメ、モヤシ、生姜) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)*ハインヨーグルト	18 日 夕	*ご飯*ササミのピカタ(レタス)*メロン *茄子と厚揚げの煮物 *味噌汁(エノキ、人参、葱)
19 日 朝	*ご飯*ワカメと葱のめた *ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、人参) *味噌汁(なめこ、玉葱、葱)	19 日 昼	*カレーライス(牛肉、人参、玉葱、じゃが芋) *サラダ(トマト、レタス、ハム、玉子) *コンソメスープ(玉子、韭、玉葱)*ハイン	19 日 夕	*ご飯*鯛の梅煮 *酢物(胡瓜、ハム、ワカメ) *豚汁(豆腐、人参、玉葱)
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *五目煮豆(蒟蒻、昆布、揚げ、大豆、人参) *南瓜のレスン煮*ヨーグルト	20 日 昼	*焼うどん(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、ピーマン) *キャベツの洋風煮(ウインナー)*ハイン *すまし汁(エノキ、麩、葱)	20 日 夕	*ご飯*牛肉のトマト炒め *スイートポテトサラダ *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *オムレツ(玉子、人参、ベーコン、グリーンピース) *ほうれん草とカニカマの白和え	21 日 昼	*ご飯*ワタンスープ(玉葱) *麻婆豆腐(挽肉、葱) *人参と玉子のゴマ和え*バナナ	21 日 夕	*ご飯*大根と揚げのうま煮 *鯖のケチャップ和え(玉葱、ピーマン) *すまし汁(豆腐、ワカメ)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、エノキ、葱) *厚揚げの肉味噌かけ(豚ミンチ) *じゃが芋とツナの醤油炒め(人参)	22 日 昼	*ご飯*鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *ほうれん草の白和え(人参、豆腐) *すまし汁(ワカメ、蒲鉾)	22 日 夕	*ご飯*酢物(キャベツ、梅干し) *中華スープ(モヤシ、ワカメ) *すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、糸コン、葱)
23 日 朝	*オムレツ(玉子、人参、ベーコン、グリーンピース) *ご飯*いんげんソテー(コーン) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	23 日 昼	*狸ソバ(天かす、ワカメ、葱) *炊込みご飯(大豆、シーチキン)*バナナ *煮物(じゃが芋、筍、赤天)	23 日 夕	*ご飯*酢物(胡瓜、春雨、カニカマ) *白身魚・エビフライ(レタス、トマト) *かき玉汁(エノキ、葱、玉子)
24 日 朝	*ご飯*さつま芋のオレンジ煮 *炒り豆腐(鶏ミンチ、人参、玉子) *味噌汁(薄揚、葱、玉葱)	24 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) *鮭のムニエル(レタス、トマト)*メロン	24 日 夕	*ご飯*白身フライ(レタス) *かき玉汁(葱、エノキ) *じゃが芋、筍の煮物
25 日 朝	*ご飯*エビ団子の旨煮(人参、白菜) *味噌汁(玉葱、麩、葱) *モヤシ、ツナの和ドレ和え	25 日 昼	*ご飯*豚モモのピカタ(レタス、トマト) *ワカメスープ(玉葱、葱) *あらめ煮(人参、角天)	25 日 夕	*ご飯*ほうれん草ゴマ和え(鰹節) *味噌汁(薄揚、シメジ、葱) *酢豚(玉葱、人参、ピーマン)
26 日 朝	*ご飯*小松菜のお浸し *お魚豆腐揚げのあんかけ(人参) *味噌汁(シメジ、薄揚、葱)	26 日 昼	*ご飯*チキンカツ(鶏胸、レタス、トマト) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(玉葱、角天、葱)*バナナ	26 日 夕	*ご飯*鯛大根 *酢物(春雨、胡瓜、カニカマ) *味噌汁(玉葱、麩、葱)
27 日 朝	*ご飯*エノキとワカメの和え物 *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)*ヨーグルト *葱玉焼(紅生姜)	27 日 昼	*親子丼(玉葱)*ハイン、キウイ *ほうれん草の蒲鉾和え *すまし汁(豆腐、人参、葱)	27 日 夕	*ご飯*鯛の煮付(椎茸) *いんげんのおかか煮 *すまし汁(ワカメ、麩)
28 日 朝	*ご飯*春菊と人参のお浸し *茄子のそぼろあんかけ(鶏ミンチ) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	28 日 昼	*ご飯*キャベツのマヨ和え(おかか) *肉豆腐(牛肉、人参、長葱、玉葱) *味噌汁(薄揚、キャベツ、葱)*キウイ	28 日 夕	*ご飯*すまし汁(ワカメ、玉葱) *鶏肉のすりおろしオニオンソテー(コーン、グリーンピース) *きのこことベーコンのソテー(平茸、エノキ)
29 日 朝	*ご飯*黒花豆の甘煮(人参) *小松菜のカニカマ和え *味噌汁(シメジ、豆腐、葱)	29 日 昼	*ご飯*かき玉汁(葱、ゴマ) *鶏の唐揚(レタス、トマト)*バナナ *キャベツの酢味噌和え(ワカメ、人参)	29 日 夕	*ご飯*ほうれん草の白和え(豆腐、蒟蒻) *ポークソテー(豚ヒレ、玉葱、シメジ、エノキ) *長芋ミルクスープ(玉葱、ベーコン、牛乳)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、豆腐、麩) *ハンパンの玉子とじ(玉葱、人参) *細切り昆布の煮物(薄揚、人参)	30 日 昼	*ハヤシライス(玉葱、人参、牛肉) *ポテサラ(胡瓜、紫玉葱、ハム)*リンゴ *コンソメスープ(ウインナー、キャベツ、じゃが芋、大豆)	30 日 夕	*ご飯*ピーマン炒め(竹輪) *鮭とほうれん草の豆乳煮 *かき玉汁(エノキ、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	