

7月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*大豆とシラスの煮物 *春菊のお浸し*ヤクルト *味噌汁(ワカメ、じゃが芋)	1 日昼	*お結び*パン *月見そば(玉子、薄揚、葱) *酢物(モヤシ、竹輪)	1 日夕	*ご飯*焼餃子(レタス) *きのこソテー(エリンギ、エノキ、舞茸) *すまし汁(ワカメ、玉葱、葱)
2 日朝	*ご飯*変わり豆腐 *ほうれん草と人参のお浸し *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)	2 日昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス)*バナナ *モヤシと小松菜、カニカマの炒め物 *味噌汁(茄子、薄揚、葱、人参)	2 日夕	*炊込みご飯(牛蒡、鶏肉、人参) *納豆チーズオムレツ(玉葱) *マカロニトマトスープ(ペーコン)
3 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ、麩) *ポテサラ(じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース)	3 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱、キャベツ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ)*ブドウ	3 日夕	*ご飯*人参の甘酢サラダ(赤玉葱) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *エビと韭の玉子炒め
4 日朝	*ご飯*鰯の塩焼き(おろし添え) *ピーマンマリネ(赤、黄、緑ピーマン、ハム) *味噌汁(シメジ、薄揚)*ヨーグルト	4 日昼	*ご飯*青梗菜のソテー *エビマヨ(ブロッコリー、カニカマ、玉子) *味噌汁(玉葱、麩、葱)*バナナ	4 日夕	*ご飯*人参と玉子の和え物 *鰯の若狭焼(ぜんまい) *味噌汁(モヤシ、シメジ)
5 日朝	*ご飯*かみ風味蒲鉾の磯辺天ぷら *玉葱とツナの和風サラダ(玉葱、コーン) *味噌汁(玉葱、ワカメ、麩)	5 日昼	*スズナ丼(豚肉、人参、玉葱、ピーマン、ニンニク) *菜の花と人参の煮浸し *すまし汁(カニカマ、シメジ)*バナナ	5 日夕	*ご飯*茄子の揚げ浸し *コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ) *鶏肉のカレー煮
6 日朝	*ご飯*チキンピカタ(パセリ、チーズ) *青梗菜のお浸し *味噌汁(豆腐、エノキ、ワカメ、葱)	6 日昼	*ご飯*きんぴら牛蒡(人参、蒟蒻) *かき玉汁(葱)*バナナ *鰯と蒲鉾のフライ(キャベツ)	6 日夕	*ご飯*中華スープ(ワカメ、シメジ) *麻婆茄子(豚ミンチ、玉葱) *あらめの煮物(人参、角天)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *小松菜と蒲鉾のお浸し *ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱)	7 日昼	*チリソウ(錦糸玉子、デンプ、海苔) *にゅう麺(蒲鉾、シメジ、葱)*フルーツゼリー *ポテサラ(胡瓜、シーチキン、玉子)	7 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *牛肉のしぐれ煮(糸コン、人参、生姜) *ほうれん草の白和え
8 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *厚揚げの肉味噌かけ(豚ミンチ) *冬瓜のピクルス(赤・黄・緑ピーマン)	8 日昼	*ご飯*じゃが玉煮(玉葱) *中華スープ(ワカメ、モヤシ)*パン *野菜炒め(豚肉、人参、キャベツ、玉葱、ピーマン)	8 日夕	*ご飯*煮魚(赤魚) *五目煮(蒟蒻、大根、人参、大豆、鶏肉) *すまし汁(カニカマ、玉子)
9 日朝	*ご飯*ペーコンエッグ(玉葱) *スパサラ(玉葱、人参) *味噌汁(キャベツ、人参)	9 日昼	*カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉葱) *コンソメスープ(ペーコン、キャベツ)	9 日夕	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *生酢(胡瓜、大根、竹輪、人参、カニカマ) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)
10 日朝	*ご飯*青梗菜の煮浸し *しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆) *味噌汁(大根、薄揚)	10 日昼	*ご飯*豚キムチ(玉葱) *春雨サラダ(胡瓜、カニカマ、人参) *すまし汁(麩、ワカメ、葱)*バナナ	10 日夕	*ご飯*切干大根(人参、角天) *鮭の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) *トマトスープ(MIXベジ)
11 日朝	*ご飯*酢物(ワカメ、カニカマ) *炒り豆腐(鶏ミンチ、人参) *味噌汁(エノキ、薄揚、葱)*ヨーグルト	11 日昼	*ヤキソバ(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参)*スイカ *小ご飯*漬物(茄子、胡瓜、青梗菜) *蒟蒻とさつま揚げの煮物(人参)*味噌汁(茄子、薄揚)	11 日夕	*ご飯*鶏のチリソース煮(キャベツ添え) *じゃが芋のココロサラダ(コーン、玉葱、人参) *コンソメスープ(ペーコン、ワカメ、玉葱)
12 日朝	*ご飯*大豆煮(刻み昆布) *味噌汁(玉葱、麩) *小松菜のお浸し	12 日昼	*洋風ピラフ(ペーコン、MIXベジ、玉葱) *南瓜サラダ(胡瓜、ハム)*スイカ・バナナ *ひじき煮(人参、薄揚)*ワナンスープ(玉葱、卵)	12 日夕	*ご飯*鰯のソテー(ブロッコリー) *かのご高野の煮物 *味噌汁(キャベツ、薄揚)
13 日朝	*ご飯*エビ大根 *春雨サラダ(キクラゲ、人参、ワカメ、ゴマ) *味噌汁(薄揚、ワカメ)	13 日昼	*親子丼(玉葱)*バナナ *がんと椎茸の煮物(人参) *すまし汁(薄揚、ワカメ、葱)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(茄子、玉葱) *かき揚げ(シーフード、玉葱、ピーマン、人参) *胡瓜酢物(人参、シラス)
14 日朝	*ご飯*小松菜とコーンのお浸し *味噌汁(エノキ、豆腐) *鶏団子のポトフ(玉葱、人参)	14 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱、玉子) *肉団子甘酢煮(玉葱、人参、ピーマン) *スパサラ(胡瓜、ハム)*キウイ、バナナ	14 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *筑前煮(鶏肉、人参、椎茸、牛蒡、蒟蒻) *ほうれん草と竹輪の和え物
15 日朝	*ご飯*カリフラワーの甘酢(赤ピーマン) *味噌汁(小松菜、エノキ) *大豆のトマト煮(玉葱、ソーセージ、じゃが芋、豚肉)	15 日昼	*お好み焼き(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *おにぎり*すまし汁(麩、椎茸) *酢物(オクラ、胡瓜、カニカマ)*パン	15 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *鮭のホイル焼(玉葱、エノキ、人参) *切干大根(人参、角天)
16 日朝	*ご飯*出汁巻き卵(人参添え) *味噌汁(薄揚、人参、玉葱) *オニオンサラダ(グリーンピース)	16 日昼	*梅干しお結び*ぶどう *肉うどん(牛肉、蒲鉾、トコ、葱) *厚揚げと茄子の煮物	16 日夕	*ご飯*じゃが芋と赤天煮 *味噌汁(シメジ、麩) *赤魚の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)

7月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*炒り鶏(牛蒡、人参、椎茸) *青梗菜のピーナツ和え *味噌汁(シメジ、玉葱)	17 日 昼	*ご飯*白身フライ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*バナナ *中華スープ(玉葱、人参)	17 日 夕	*ご飯*小松菜と薄揚のくたくた煮 *煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ)(レタス) *味噌汁(ワカメ、エノキ)
18 日 朝	*ご飯*茄子の煮物*ヨーグルト *エビ団子の旨煮(白菜、人参) *味噌汁(じゃが芋、玉葱)	18 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、卵) *南瓜のレースン煮*フルーツゼリー *コンソメスープ(ペーコン、人参、玉葱)	18 日 夕	*ご飯*鯉の味噌煮 *春菊と蒲鉾の和え物 *味噌汁(豆腐、シメジ)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(なめこ、豆腐、葱) *竹輪五目煮(人参、蒟蒻、椎茸、昆布) *大根と昆布の含め煮	19 日 昼	*ご飯*コンソメスープ *鶏ササミのピカタ *ハムとモヤシのナムル*スイカ	19 日 夕	*ご飯*冷しゃぶ *菜の花の煮浸し *味噌汁(椎茸、玉葱)
20 日 朝	*ご飯*チーズオムレツ *味噌汁(ワカメ、じゃが芋、葱) *明太子スパサラ	20 日 昼	*ご飯*鰻の南蛮漬(玉葱、人参) *ひじきとじゃが芋煮*バナナ *すまし汁(エノキ、トコロ、蒲鉾)	20 日 夕	*ご飯*酢物(キャベツ、人参) *味噌汁(麩、玉葱、葱) *治部煮(鶏もも、人参、豆腐、小松菜、椎茸)
21 日 朝	*ご飯*きんぴら蓮根(蒟蒻) *ひじきの豆腐寄せトマト煮込み *味噌汁(エノキ、人参、葱)	21 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*バナナ *春雨サラダ(胡瓜、玉子、ハム) *コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ)	21 日 夕	*ご飯*万作のフライ *五目豆(人参、角天、大豆、蒟蒻) *味噌汁(薄揚、じゃが芋)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡) *青梗菜の菜種和え(炒り玉子)	22 日 昼	*ご飯*鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *胡瓜とワカメの酢物*ハイン *クラムチャウダー(アサリ、玉葱、MIXベジ)	22 日 夕	*ご飯*南瓜の煮物 *ゴーヤチャンプルー(豚肉、玉葱、卵) *味噌汁(モヤシ、人参、葱)
23 日 朝	*ご飯*ワカメの生姜甘酢 *味噌汁(茄子、薄揚、葱) *ひろろうすの炊き合わせ(さつま芋)	23 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) *紫玉葱のサラダ*ぶどう *すまし汁(カニカマ、トコロ、葱)	23 日 夕	*ご飯*鶏肉の梅ソースかけ *春菊のコン煮浸し *味噌汁(小松菜、玉子)
24 日 朝	*ご飯*小松菜のお浸し *赤ピーマンチャンプルー(豆腐、ツナ) *味噌汁(玉葱、卵、葱)	24 日 昼	*ご飯*味噌汁(モヤシ、じゃが芋、薄揚げ) *野菜炒め(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、鶏肉) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*ぶどう	24 日 夕	*ご飯*ほうれん草のシーチキン和え(ゴマ) *揚げ出し豆腐の野菜あんかけ(人参、シメジ、エノキ、葱) *すまし汁(ハンペン、三つ葉)
25 日 朝	*ご飯*スパサラ(玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)*ヨーグルト *高菜と豚肉のオイコ炒め	25 日 昼	*ご飯*フレッシュピクルス(3色ピーマン、人参) *肉団子の甘辛煮(じゃが芋、人参、ピーマン) *すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱)*りんご	25 日 夕	*ご飯*秋刀魚の煮付(インゲン) *大根とキノコの中華あん煮(椎茸、カニカマ) *味噌汁(キャベツ、薄揚)
26 日 朝	*ご飯*冷奴 *春菊のツナ和え *味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)	26 日 昼	*ご飯*切干大根酢漬 *麻婆豆腐(豚ミンチ、葱、ニンニク) *中華スープ(ワカメ、シメジ)*バナナ	26 日 夕	*ご飯*ほうれん草の煮浸し *鶏肉のデミソース煮 *味噌汁(茄子、じゃが芋、葱)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *ロールキャベツ(玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉) *カリフラワーのクリーム煮(ペーコン)	27 日 昼	*ご飯*がんもの煮物*キウイ、バナナ *すまし汁(トコロ、蒲鉾、葱) *ピーマンの肉詰め(ミンチ、玉葱)	27 日 夕	*ご飯*筍の煮物(薄揚) *鶏の南蛮漬(玉葱、人参) *水餃子スープ(葱)
28 日 朝	*ご飯*菜の花のピーナツ和え *カニ風味あんかけしんじょう(インゲン、人参) *味噌汁(玉葱、シメジ、葱)	28 日 昼	*小結び*味噌汁(人参、葱、薄揚) *冷やし素麺(ハム、胡瓜、玉子) *赤天とじゃが芋の煮物(椎茸)*キウイ、リンゴ	28 日 夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、薄揚) *夏野菜の天ぷら(南瓜、ピーマン、茄子) *かき玉汁(葱、玉子)
29 日 朝	*ご飯*人参と玉子の和え物 *味噌汁(ワカメ、豆腐、葱)*ヤクルト *お魚豆腐揚げのあんかけ	29 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *鶏の照焼(レタス、トマト) *南瓜サラダ(ハム、胡瓜、人参)	29 日 夕	*ご飯*煮魚(赤魚) *うの花(おから、人参、牛蒡、葱) *味噌汁(エノキ、人参、葱)
30 日 朝	*ご飯*葱玉焼 *キャベツの浅漬(人参) *味噌汁(小松菜、薄揚、葱)	30 日 昼	*ご飯*胡瓜酢物*ハイン *ハンバーグ(玉葱) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	30 日 夕	*ご飯*ほうれん草のお浸し(鯉節) *茄子のなべしぎ(鶏ミンチ、ピーマン) *味噌汁(玉葱、人参、豆腐、葱)
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *ぜんまいと揚げの煮物(人参) *豆腐寄せ(ワカメ、玉葱、人参、南瓜)	31 日 昼	*シーチキンピラフ(玉葱、人参)*キウイ、バナナ *ひじきの煮物(大豆、人参) *すまし汁(ハンペン、豆腐、薄揚、椎茸、葱)	31 日 夕	*ご飯*ササミフライ(レタス、トマト) *コールスローサラダ(キャベツ、ハム、紫玉葱) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)

7月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*大豆とシラスの煮物 *春菊のお浸し*ヤクルト *味噌汁(ワカメ、じゃが芋)	1 日昼	*お結び*パン *月見そば(玉子、薄揚、葱) *酢物(モヤシ、竹輪)	1 日夕	*ご飯*焼餃子(レタス) *きのこソテー(エリンギ、エノキ、舞茸) *すまし汁(ワカメ、玉葱、葱)
2 日朝	*ご飯*変わり豆腐 *ほうれん草と人参のお浸し *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)	2 日昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス)*バナナ *切干大根(人参、薄揚) *味噌汁(茄子、人参)	2 日夕	*炊込みご飯(牛蒡、鶏肉、人参) *納豆チーズオムレツ(玉葱) *マカロニトマトスープ(ペーコン)*高菜の炒め物
3 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ(ケチャップ) *味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ、麩) *ポテサラ(じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース)	3 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱、キャベツ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ)*ブドウ	3 日夕	*ご飯*人参の甘酢サラダ(赤玉葱) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *エビと蕪の玉子炒め
4 日朝	*ご飯*鱈の塩焼き(おろし添え) *ピーマンマリネ(赤、黄、緑ピーマン、ハム) *味噌汁(シメジ、薄揚)*ヨーグルト	4 日昼	*ご飯*青梗菜のソテー *エビマヨ(ブロッコリー、紫玉葱) *味噌汁(玉葱、麩、葱)*バナナ	4 日夕	*ご飯*人参と玉子の和え物 *鰯の若狭焼(ぜんまい) *味噌汁(モヤシ、シメジ)
5 日朝	*ご飯*かみ風味蒲鉾の磯辺天ぷら *玉葱とツナの和風サラダ(玉葱、コーン) *味噌汁(玉葱、ワカメ、麩)	5 日昼	*スタミナ丼(豚肉、人参、玉葱、ピーマン、ニンニク) *菜の花と人参の煮浸し *すまし汁(かにかま、トコロ、葱)*パン	5 日夕	*ご飯*茄子の揚げ浸し *コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ) *鶏肉のカレー煮
6 日朝	*ご飯*チキンピカタ(パセリ、チーズ) *青梗菜のお浸し *味噌汁(豆腐、じゃが芋、葱)	6 日昼	*ご飯*鱈と南瓜のフライ(キャベツ) *きんぴら牛蒡(人参、蒟蒻) *かき玉汁(玉葱、人参)*ぶどう	6 日夕	*ご飯*あらめの煮物(人参、角天) *麻婆茄子(豚ミンチ、蕪) *中華スープ(ワカメ、玉葱)
7 日朝	*ご飯*小松菜と蒲鉾のお浸し *ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱) *味噌汁(シメジ、豆腐、麩、葱)	7 日昼	☆七夕メニュー・チリソウ(錦糸玉子、テンポ、海苔、ハム)・にゅう麺(玉葱、蒲鉾、葱) ・ポテサラ(胡瓜、ハム、シーチキン、玉子)・フルーツゼリー	7 日夕	*ご飯*ほうれん草の白和え *牛肉のしぐれ煮(糸コン、人参、牛蒡、生姜) *味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
8 日朝	*ご飯*冬瓜のピクルス(赤・黄・緑ピーマン) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *厚揚げ豆腐の肉味噌かけ(豚ミンチ)	8 日昼	*ご飯*じゃが芋煮(玉葱) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) *中華スープ(ワカメ、モヤシ)*パン、バナナ	8 日夕	*ご飯*煮魚(赤魚) *五目煮(蒟蒻、大豆、大根、鶏肉、人参) *すまし汁(かにかま、玉子)
9 日朝	*ご飯*ペーコンエッグ *味噌汁(じゃが芋、人参、ワカメ) *スパサラ(人参、玉葱)	9 日昼	*カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、紫玉葱、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、キャベツ、玉葱)*黄色スィカ	9 日夕	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *手作りコロッケ(玉葱、ミンチ)(レタス添え) *生酢(胡瓜、大根、人参、かにかま、竹輪)
10 日朝	*ご飯*青梗菜の煮浸し *しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆) *味噌汁(大根、薄揚、葱)	10 日昼	*ご飯*豚キムチ(玉葱、蕪) *春雨サラダ(かにかま、胡瓜、人参、玉子) *すまし汁(ワカメ、麩、葱)*バナナ	10 日夕	*ご飯*切干大根(人参、角天) *鮭南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) *トマトスープ(MIXベジ)
11 日朝	*ご飯*酢物(ワカメ、かにかま)*ヨーグルト *炒り豆腐(鶏ミンチ、人参) *味噌汁(エノキ、薄揚、豆腐、玉葱、葱)	11 日昼	*ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参)*バナナ *小ご飯*漬物(茄子、胡瓜、青梗菜) *蒟蒻とさつま揚げの煮物(人参)*味噌汁(茄子、薄揚)	11 日夕	*ご飯*鶏のチリソース煮(キャベツ添え) *じゃが芋のココロサラダ(コーン、玉葱、人参) *コンソメスープ(ペーコン、ワカメ、玉葱)
12 日朝	*ご飯*大豆煮(刻み昆布) *味噌汁(玉葱、ワカメ、麩) *小松菜のお浸し	12 日昼	*ご飯*南瓜サラダ *ワンタンスープ(蕪)*スィカ *オムレツ(玉葱MIXベジ、ペーコン)(レタス)	12 日夕	*ご飯*鰯のソテー(ブロッコリー) *かのご高野の煮物 *味噌汁(キャベツ、薄揚)
13 日朝	*ご飯*エビ大根 *春雨サラダ(キクラゲ、人参、ワカメ、ゴマ) *味噌汁(薄揚、ワカメ)	13 日昼	*親子丼(玉葱)*バナナ *がんと椎茸の煮物(人参) *すまし汁(薄揚、ワカメ、葱)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(茄子、玉葱) *かき揚(シーフード、玉葱、ピーマン、人参) *胡瓜酢物(人参、シラス)
14 日朝	*ご飯*小松菜とコーンのお浸し *味噌汁(エノキ、豆腐) *鶏団子のポトフ(玉葱、人参)	14 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱、玉子) *肉団子甘酢煮(玉葱、人参、ピーマン) *スパサラ(胡瓜、ハム)*キウイ、バナナ	14 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *筑前煮(鶏肉、人参、椎茸、牛蒡、蒟蒻) *ほうれん草と竹輪の和え物
15 日朝	*ご飯*カリフラワーの甘酢(赤ピーマン) *味噌汁(小松菜、エノキ) *大豆のトマト煮(玉葱、ソーセージ、じゃが芋、豚肉)	15 日昼	*お好み焼き(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *おにぎり*すまし汁(麩、椎茸) *酢物(オクラ、胡瓜、かにかま)*パン	15 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *鮭のホイル焼(玉葱、エノキ、人参) *切干大根(人参、角天)
16 日朝	*ご飯*出汁巻き卵(人参添え) *味噌汁(薄揚、人参、玉葱) *オニオンサラダ(グリーンピース)	16 日昼	*梅干しお結び*ぶどう *肉うどん(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) *厚揚げと茄子の煮物	16 日夕	*ご飯*じゃが芋と赤天煮 *味噌汁(シメジ、麩) *赤魚の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)

7月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 炒り鶏(牛蒡、人参、椎茸) * 青梗菜のピーナツ和え * 味噌汁(シメジ、玉葱)	17 日 昼	* ご飯 * 白身フライ(キャベツ、トマト) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * パナナ * 中華スープ(玉葱、人参)	17 日 夕	* ご飯 * 小松菜と薄揚のくたくた煮 * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ)(レタス) * 味噌汁(ワカメ、エノキ)
18 日 朝	* ご飯 * 茄子の煮物 * ヨーグルト * エビ団子の旨煮(白菜、人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	18 日 昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * 南瓜のレースン煮 * フルーツゼリー * コンソメスープ(ベーコン、人参、玉葱)	18 日 夕	* ご飯 * 鯉の味噌煮 * 春菊と蒲鉾の和え物 * 味噌汁(豆腐、シメジ)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) * 竹輪五目煮(人参、蒟蒻、椎茸、昆布) * 大根と昆布の含め煮	19 日 昼	* ご飯 * コンスープ * 鶏ササミのピカタ * ハムとモヤシのナムル * スイカ	19 日 夕	* ご飯 * 冷しゃぶ * 菜の花の煮浸し * 味噌汁(椎茸、玉葱)
20 日 朝	* ご飯 * チーズオムレツ * 味噌汁(ワカメ、じゃが芋、葱) * 明太子スパサラ	20 日 昼	* ご飯 * 鱈の南蛮漬(玉葱、人参) * ひじきとじゃが芋煮 * パナナ * すまし汁(エノキ、トコロ、蒲鉾)	20 日 夕	* ご飯 * 酢物(キャベツ、人参) * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 治部煮(鶏もも、人参、豆腐、小松菜、椎茸)
21 日 朝	* ご飯 * きんぴら蓮根(蒟蒻) * ひじきの豆腐寄せトマト煮込み * 味噌汁(エノキ、人参、葱)	21 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * パナナ * 春雨サラダ(胡瓜、玉子、ハム) * コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ)	21 日 夕	* ご飯 * 万作のフライ * 五目豆(人参、角天、大豆、蒟蒻) * 味噌汁(薄揚、じゃが芋)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡) * 青梗菜の菜種和え(炒り玉子)	22 日 昼	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) * 胡瓜とワカメの酢物 * パイン * クラムチャウダー(アサリ、玉葱、MIXベジ)	22 日 夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * ゴーヤチャンプルー(豚肉、玉葱、卵) * 味噌汁(モヤシ、人参、葱)
23 日 朝	* ご飯 * ワカメの生姜甘酢 * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * ひろろうすの炊き合わせ(さつま芋)	23 日 昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) * 紫玉葱のサラダ * ぶどう * すまし汁(カニカマ、トコロ、葱)	23 日 夕	* ご飯 * 鶏肉の梅ソースかけ * 春菊のコン煮浸し * 味噌汁(小松菜、玉子)
24 日 朝	* ご飯 * 小松菜のお浸し * 赤ピーマンチャンプルー(豆腐、ツナ) * 味噌汁(玉葱、卵、葱)	24 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、じゃが芋、薄揚げ) * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、鶏肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ぶどう	24 日 夕	* ご飯 * ほうれん草のシーチキン和え(コマ) * 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ(人参、シメジ、エノキ、葱) * すまし汁(ハンペン、三つ葉)
25 日 朝	* ご飯 * スパサラ(玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ヨーグルト * 高菜と豚肉のオイロ炒め	25 日 昼	* ご飯 * フレッシュピクルス(3色ピーマン、人参) * 肉団子の甘辛煮(じゃが芋、人参、ピーマン) * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * りんご	25 日 夕	* ご飯 * 秋刀魚の煮付(インゲン) * 大根とキノコの中華あん煮(椎茸、カニカマ) * 味噌汁(キャベツ、薄揚)
26 日 朝	* ご飯 * 冷奴 * 春菊のツナ和え * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)	26 日 昼	* ご飯 * 切干大根酢漬 * 麻婆豆腐(豚ミンチ、葱、ニンニク) * 中華スープ(ワカメ、シメジ) * パナナ	26 日 夕	* ご飯 * ほうれん草の煮浸し * 鶏肉のデミソース煮 * 味噌汁(茄子、じゃが芋、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * ロールキャベツ(玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉) * カリフラワーのクリーム煮(ベーコン)	27 日 昼	* ご飯 * がんもの煮物 * キウイ、パナナ * すまし汁(トコロ、蒲鉾、葱) * ピーマンの肉詰め(ミンチ、玉葱)	27 日 夕	* ご飯 * 筍の煮物(薄揚) * 鶏の南蛮漬(玉葱、人参) * 水餃子スープ(葱)
28 日 朝	* ご飯 * 菜の花のピーナツ和え * カニ風味あんかけしんじょう(インゲン、人参) * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱)	28 日 昼	* 小結び * 味噌汁(人参、葱、薄揚) * 冷やし素麺(ハム、胡瓜、玉子) * 赤天とじゃが芋の煮物(椎茸) * キウイ、リンゴ	28 日 夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、薄揚) * 夏野菜の天ぷら(南瓜、ピーマン、茄子) * かき玉汁(葱、玉子)
29 日 朝	* ご飯 * 人参と玉子の和え物 * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) * ヤクルト * お魚豆腐揚げのあんかけ	29 日 昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜、人参)	29 日 夕	* ご飯 * 煮魚(赤魚) * うの花(おから、人参、牛蒡、葱) * 味噌汁(エノキ、人参、葱)
30 日 朝	* ご飯 * 葱玉焼 * キャベツの浅漬(人参) * 味噌汁(小松菜、薄揚、葱)	30 日 昼	* ご飯 * 胡瓜酢物 * パイン * ハンバーグ(玉葱) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)	30 日 夕	* ご飯 * ほうれん草のお浸し(鯉節) * 茄子のなべしぎ(鶏ミンチ、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、人参、豆腐、葱)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * ぜんまいと揚げの煮物(人参) * 豆腐寄せ(ワカメ、玉葱、人参、南瓜)	31 日 昼	* シーチキンピラフ(玉葱、人参) * オレンジ * ひじきの煮物(大豆、人参) * すまし汁(ハンペン、豆腐、薄揚、椎茸、葱)	31 日 夕	* ご飯 * ササミフライ(レタス、トマト) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、紫玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)