

## 7月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、じゃが芋、葱) *カブのそぼろあんかけ(大豆)*ヤクルト *五目炒り豆腐(玉子、玉葱、人参、椎茸)	1 日昼	*小ご飯*冷やし素麺(胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱) *鯰フライ(レタス、トマト)*リンゴ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *ピーマン肉詰め *ナスの煮物(味噌煮)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱)*ヨーグルト *鯖の塩焼き(花人参の煮付添え) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	2 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、葱) *肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) *あらめの煮物(角天、人参)*キウイ	2 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *鯛つみれと大根の煮物(人参) *さつま芋の甘露煮
3 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、エノキ) *ふんわり花形豆腐の炊合せ *山菜と干瓢の炒め煮	3 日昼	*クリームパスタ(ベーコン、玉葱、インゲン、牛乳) *小ご飯*じゃが芋煮(鯉節) *コンソメスープ(玉葱)*パン	3 日夕	*ご飯*鯖の西京焼き *厚揚げと豚肉の煮物 *味噌汁(豆腐、大根、玉葱)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、葱) *芋炊き(鶏肉、里芋) *オムレツ盛合せ(ブロッコリー)	4 日昼	*ご飯*すまし汁(シメジ、ワカメ) *酢豚(人参、玉葱、ピーマン)*メロン *卵の花(おから、人参、牛蒡、角天)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *南瓜のそぼろあんかけ *大根のゴマ和え(蒲鉾)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、エノキ) *紅生姜天の炊き合わせ(牛蒡のおかか煮) *落とあさりの生姜煮	5 日昼	*ご飯*梅干し*メロン *ポトフ(じゃが芋、玉葱、人参、ウインナー) *ひじきサラダ(大豆、ハム、玉子)	5 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱) *鯰の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) *大根サラダ(胡瓜、ハム)
6 日朝	*ご飯*じゃが芋のミルク煮 *味噌汁(豆腐、玉葱) *ロールキャベツの盛合せ(ウインナー、スナップエンドウ)	6 日昼	*ご飯*すまし汁(大根、ワカメ、トコロ) *棒棒鶏(鶏胸肉、キャベツ、人参胡瓜) *じゃが芋の煮物(竹輪)*ミカン、バナナ	6 日夕	*ご飯*鯛の蒲焼き *白和え(小松菜、カニカマ) *味噌汁(シメジ、人参、葱)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、ワカメ、葱) *さつま揚げの煮付(大根菜の和え物添え) *大根の含め煮	7 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、のり) *厚揚げ炒め煮(魚肉ソーセージ、キャベツ) *素麺汁(胡瓜、ハム、玉子)*スィカ	7 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *煮しめ(大根、昆布、鶏肉、人参、平天) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、麩) *角揚げと人参の煮物 *きんぴら牛蒡(人参)	8 日昼	*ご飯*もずく酢(胡瓜、ハム) *味噌汁(薄揚げ、ワカメ)*メロン *トマト煮(鶏肉、玉葱、じゃが芋、キャベツ)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(南瓜、葱) *豚の生姜焼き(キャベツ、玉葱、生姜、葱) *高野豆腐卵とじ(人参、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚)*ヨーグルト *鯰のみりん焼き(花人参の煮付添え) *青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	9 日昼	*枝豆ご飯(小)*すまし汁(エノキ、葱) *焼きそば(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) *じゃが芋と赤天の煮物*バナナ	9 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱) *揚げ出し豆腐の黒酢あんかけ *小松菜とベーコンのバターソテー
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱) *ハンバーグデミソース煮 *椎茸と大豆の旨煮	10 日昼	*うどん(薄揚、牛肉、トコロ) *小ご飯*バナナ *ひじき煮(人参、長天)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚)人参 *鯖の塩焼き(インゲン) *オクラの中華風サラダ(ゴマ)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、人参、玉葱) *キラゲ天の煮物 *じゃが芋のほくほく煮(人参)	11 日昼	*ご飯*すまし汁(玉葱、カニカマ) *鶏ササミカタ(キャベツ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)*リンゴ	11 日夕	*ご飯*鯛の梅煮 *きんぴら牛蒡(人参) *けんちん汁(鶏肉、人参、蒟蒻、豆腐)
12 日朝	*ご飯*味噌煮(ズッキーニ・緑と黄色) *五目出汁巻き *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、トコロ、葱) *豚の生姜焼き(玉葱) *ナスの煮物(長天)*キウイ・バナナ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐) *鯰の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) *煮物(昆布、薄揚、じゃが芋)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー) *キャベツとキノコのソテー(ベーコン、ナメコ、椎茸、平茸)	13 日昼	*チキンカレー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *胡瓜の酢物(ワカメ) *コンソメスープ*パン	13 日夕	*ゆかりご飯 *オクラと胡瓜のおかか和え *ピリ辛味噌炒め(シメジ、ピーマン、玉子)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(ナス、葱) *落と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚) *大根の柚子あんかけ	14 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *あらめの煮物(人参)*スィカ *小ご飯*すまし汁(麩、ワカメ)	14 日夕	*ご飯*切干大根煮(角天、人参) *味噌汁(エリンギ、葱) *鶏肉の照り焼き(レタス)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鯖照焼(ほうれん草nお浸し添え) *若竹煮(ワカメ)	15 日昼	*ご飯*麻婆豆腐(ミンチ、葱) *コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)*バナナ	15 日夕	*ご飯*素麺汁(蕓) *かき揚げ(シーフード、ピーマン、ナス) *高野豆腐の煮物(人参)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ナメコ) *三角稻荷と人参の煮物 *冬瓜の含め煮	16 日昼	*牛丼(玉葱)*ヨーグルト*スィカ *かきたま汁(葱、玉子) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚) *かに玉具入りあんかけ(ピーマン、筍、人参) *里芋のそぼろ煮(玉葱)

## 7月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ) *お魚厚揚げ *ソーセージとキャベツソテー	17 日 昼	*ご飯*コンスープ*スイカ *ガーリックキンソテー(レタス、トマト) *胡瓜とカニカマのゴマ酢和え	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐、葱) *豚肉とキノコのガーリックソース(インゲン) *白菜の中華サラダ
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ナメコ、葱) *鶏肉と里芋の煮物(人参) *洋風きんぴら牛蒡(人参、ベーコン)	18 日 昼	*ネバネバ丼(インゲン、納豆、鶏そぼろ、玉子) *胡瓜とワカメと生姜の酢物 *すまし汁(麩、トコロ、葱)	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、玉子) *ホキのムニエル *麩の卵とじ(シメジ、人参、玉葱)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、薄揚げ) *枝豆がんと椎茸の煮物 *じゃが芋の土佐煮	19 日 昼	*ご飯*かきたま汁(玉子、玉葱、葱) *南瓜の煮物(インゲン)*バナナ *ゴーヤチャンプル(豚肉、人参、玉子、豆腐)	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚げ) *鮭とキノコのホイル焼き(エノキ、シメジ、人参) *五目煮豆(人参、蒟蒻、椎茸、昆布)
20 日 朝	*ご飯*しじみ汁(葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ *ほうれん草とキノコのソテー	20 日 昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) *厚揚げの肉味噌炒め(豚ミンチ、玉葱、蕪) *モヤシとオクラのカニカマのゴマ和え*パイン	20 日 夕	*ご飯*焼き茄子(生姜、鰹節) *ササミと梅シロはさみ揚げ(キャベツ) *コンソメスープ(MIXベジ、コーン、キャベツ、ベーコン)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *鯖の塩焼き(菜の花のお浸し添え) *茄子の揚げびたし	21 日 昼	*ご飯*鯿のフライ(ピーマン) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*メロン *かき玉汁(玉子、葱)	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ、葱) *手作り餃子(豚ミンチ、蕪、キャベツ、玉葱) *酢物(胡瓜、イカ、ミョウガ)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、シメジ) *グリーンピース天と豆腐の炊き合わせ *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	22 日 昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、カニカマ、葱) *夏野菜の揚げ浸し(茄子、ピーマン、南瓜、鶏肉) *キャベツと魚肉ソーセージの卵とじ*メロン	22 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、ワカメ) *赤魚と豆腐の炊き合わせ *じゃが芋煮(赤天、玉葱、インゲン)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、麩) *豆乳がんと高野の煮物 *エビ団子の炊き合わせ(玉葱)*ヨーグルト	23 日 昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、蕪、春雨) *胡瓜とオクラの梅肉和え*バナナ *豚肉のスタミナ炒め(キャベツ、玉葱、蕪)	23 日 夕	*ご飯*鯖の煮付(舞茸) *南瓜の豆そぼろ *ワカメスープ(玉葱、ゴマ、葱)
24 日 朝	*ご飯*ハンパンの含め煮 *里芋の野菜あんかけ *味噌汁(茄子、薄揚げ、葱)	24 日 昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*フルーツゼリー *コンソメスープ(玉葱、ベーコン)	24 日 夕	*ご飯*ホッケの塩焼き *白菜とジャコのとえ物 *味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、麩) *厚焼き玉子 *キャベツとウィンナーのソテー	25 日 昼	*ご飯*すまし汁(カニカマ、トコロ、葱) *チキンソテーカレー風味(エリンギ、舞茸) *切干大根煮(人参、薄揚げ)*メロン	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、人参、葱) *肉豆腐(豚バラ、エノキ、葱) *焼き茄子のボン酢かけ(玉葱、シーチキン、鰹節)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *鹿の子豆腐の煮物(人参) *卵の花炒り(人参、薄揚げ、椎茸)	26 日 昼	*ご飯*玉子スープ(ワカメ、ゴマ) *鶏肉のトマト煮(玉葱、大豆、トマト缶) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	26 日 夕	*ご飯*鯖の煮付(生姜) *酢物(胡瓜、カニカマ、ミョウガ) *味噌汁(豆腐、ナス、葱)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) *ツナオムレツ盛合せ(スナップエンドウ、ミートボール) *大根のがりハタ煮(ベーコン、人参、ニンニク)	27 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、玉子) *あらめ煮(人参、角天) *味噌汁(シメジ、麩、葱)*リンゴ	27 日 夕	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) *豆腐ハンバーグ(玉葱、玉子、ミンチ) *オクラとシラスのお浸し(シロ、生姜)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *鯖の西京焼き(葉大根の和え物添え)(人参、薄揚げ) *筍とあさりの煮物	28 日 昼	*ご飯*玉子スープ(玉葱、蕪) *チキンカツ(レタス)*バナナ *キャベツの酢味噌和え(人参、カニカマ)	28 日 夕	*ご飯*ハサのムニエル(レタス) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *茄子の煮物(角天)
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) *田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚げ)	29 日 昼	*ご飯*南瓜煮*バナナ、キウイ *ワカメスープ(生姜、ゴマ) *肉団子の酢豚風(鶏肉、人参、玉葱、ピーマン)	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナス) *筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻) *もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、葱) *鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) *ぜんまいとの炒め煮(人参、椎茸、薄揚げ)	30 日 昼	*なめ茸とシーチキンの炊込みご飯 *茄子とピーマンと豚肉の味噌炒め*パイン *たぬきそば(天かす、カニカマ、トコロ、葱)	30 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ) *赤魚の柚子風味焼き(フロコリー添え) *青梗菜とベーコンバターソテー
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *がんと人参の煮物 *ひじきと梅の煮物(人参、薄揚げ)	31 日 昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、牛肉、人参) *マカロニサラダ(ハム、玉子、胡瓜) *オニオンスープ(玉葱、葱)*パイン、オレンジ	31 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *白身魚と豆腐のふんわり団子 *切干大根と椎茸の佃煮風

## 7月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、じゃが芋、葱) *カブのそぼろあんかけ(大豆)*ヤクルト *五目炒り豆腐(玉子、玉葱、人参、椎茸)	1 日昼	*小ご飯*冷やし素麺(胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱) *鯰フライ(レタス、トマト)*リンゴ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *ピーマン肉詰め *ナスの煮物(味噌煮)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱)*ヨーグルト *鯖の塩焼き(花人参の煮付添え) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	2 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、葱) *肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) *あらめの煮物(角天、人参)*キウイ	2 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *鯛つみれと大根の煮物(人参) *さつま芋の甘露煮
3 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、エノキ) *ふんわり花形豆腐の炊合せ *山菜と干瓢の炒め煮	3 日昼	*クリームパスタ(ベーコン、玉葱、インゲン、牛乳) *小ご飯*じゃが芋煮(鯉節) *コンソメスープ(玉葱)*パン	3 日夕	*ご飯*鯖の西京焼き *厚揚げと豚肉の煮物 *味噌汁(豆腐、大根、玉葱)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、葱) *芋炊き(鶏肉、里芋) *オムレツ盛合せ(ブロッコリー)	4 日昼	*ご飯*すまし汁(シメジ、ワカメ) *酢豚(人参、玉葱、ピーマン)*メロン *卵の花(おから、人参、牛蒡、角天)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚、葱) *南瓜のそぼろあんかけ *大根のゴマ和え(蒲鉾)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、エノキ) *紅生姜天の炊き合わせ(牛蒡のおかか煮) *落とあさりの生姜煮	5 日昼	*ご飯*梅干し*メロン *ポトフ(じゃが芋、玉葱、人参、ウインナー) *ひじきサラダ(大豆、ハム、玉子)	5 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱) *鯰の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) *大根サラダ(胡瓜、ハム)
6 日朝	*ご飯*じゃが芋のミルク煮 *味噌汁(豆腐、玉葱) *ロールキャベツの盛合せ(ウインナー、スナップエンドウ)	6 日昼	*ご飯*すまし汁(大根、ワカメ、トロロ) *棒棒鶏(鶏胸肉、キャベツ、人参胡瓜) *じゃが芋の煮物(竹輪)*ミカン、バナナ	6 日夕	*ご飯*鯛の蒲焼き *白和え(小松菜、カニカマ) *味噌汁(シメジ、人参、葱)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、ワカメ、葱) *さつま揚げの煮付(大根菜の和え物添え) *大根の含め煮	7 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、のり) *厚揚げ炒め煮(魚肉ソーセージ、キャベツ) *素麺汁(胡瓜、ハム、玉子)*スィカ	7 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *煮しめ(大根、昆布、鶏肉、人参、平天) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、麩) *角揚げと人参の煮物 *きんぴら牛蒡(人参)	8 日昼	*ご飯*もずく酢(胡瓜、ハム) *味噌汁(薄揚げ、ワカメ)*メロン *トマト煮(鶏肉、玉葱、じゃが芋、キャベツ)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(南瓜、葱) *豚の生姜焼き(キャベツ、玉葱、生姜、葱) *高野豆腐卵とじ(人参、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚)*ヨーグルト *鯰のみりん焼き(花人参の煮付添え) *青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	9 日昼	*枝豆ご飯(小)*すまし汁(エノキ、葱) *焼きそば(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) *じゃが芋と赤天の煮物*バナナ	9 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱) *揚げ出し豆腐の黒酢あんかけ *小松菜とベーコンのバターソテー
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱) *ハンバーグデミソース煮 *椎茸と大豆の旨煮	10 日昼	*うどん(薄揚、牛肉、トロロ) *小ご飯*バナナ *ひじき煮(人参、長天)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚)人参 *鯖の塩焼き(インゲン) *オクラの中華風サラダ(ゴマ)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、人参、玉葱) *キラゲ天の煮物 *じゃが芋のほくほく煮(人参)	11 日昼	*ご飯*すまし汁(玉葱、カニカマ) *鶏ササミカタ(キャベツ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)*リンゴ	11 日夕	*ご飯*鯛の梅煮 *きんぴら牛蒡(人参) *けんちん汁(鶏肉、人参、蒟蒻、豆腐)
12 日朝	*ご飯*味噌煮(ズッキーニ・緑と黄色) *五目出汁巻き *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、トロロ、葱) *豚の生姜焼き(玉葱) *ナスの煮物(長天)*キウイ・バナナ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐) *鯰の南蛮漬け(ピーマン、玉葱、人参) *煮物(昆布、薄揚、じゃが芋)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー) *キャベツとキノコのソテー(ベーコン、ナメコ、椎茸、平茸)	13 日昼	*チキンカレー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *胡瓜の酢物(ワカメ) *コンソメスープ*パン	13 日夕	*ゆかりご飯 *オクラと胡瓜のおかか和え *ピリ辛味噌炒め(シメジ、ピーマン、玉子)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(ナス、葱) *落と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚) *大根の柚子あんかけ	14 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *あらめの煮物(人参)*スィカ *小ご飯*すまし汁(麩、ワカメ)	14 日夕	*ご飯*切干大根煮(角天、人参) *味噌汁(エリンギ、葱) *鶏肉の照り焼き(レタス)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鯖照焼(ほうれん草nお浸し添え) *若竹煮(ワカメ)	15 日昼	*ご飯*麻婆豆腐(ミンチ、葱) *コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)*バナナ	15 日夕	*ご飯*素麺汁(蕓) *かき揚げ(シーフード、ピーマン、ナス) *高野豆腐の煮物(人参)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ナメコ) *三角稻荷と人参の煮物 *冬瓜の含め煮	16 日昼	*牛丼(玉葱)*ヨーグルト*スィカ *かきたま汁(葱、玉子) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚) *かに玉具入りあんかけ(ピーマン、筍、人参) *里芋のそぼろ煮(玉葱)

## 7月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ) * お魚厚揚げ * ソーセージとキャベツソテー	17 日 昼	* ご飯 * コーンスープ * スイカ * ガーリックチキンソテー(レタス、トマト) * 胡瓜とカニカマのゴマ酢和え	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * 豚肉とキノコのガーリックソース(インゲン) * 白菜の中華サラダ
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ナメコ、葱) * 鶏肉と里芋の煮物(人参) * 洋風きんぴら牛蒡(人参、ベーコン)	18 日 昼	* ネパネパ丼(インゲン、納豆、鶏そぼろ、玉子) * 胡瓜とワカメと生姜の酢物 * すまし汁(麩、トコロ、葱)	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、玉子) * ホキのムニエル * 麩の卵とじ(シメジ、人参、玉葱)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚げ) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * じゃが芋の土佐煮	19 日 昼	* ご飯 * かきたま汁(玉子、玉葱、葱) * 南瓜の煮物(インゲン) * パナナ * ゴーヤチャンプル(豚肉、人参、玉子、豆腐)	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚げ) * 鮭とキノコのホイル焼き(エノキ、シメジ、人参) * 五目煮豆(人参、蒟蒻、椎茸、昆布)
20 日 朝	* ご飯 * しじみ汁(葱) * ヤクルト * スクランブルエッグ盛合せ * ほうれん草とキノコのソテー	20 日 昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * 厚揚げの肉味噌炒め(豚ミンチ、玉葱、蕪) * モヤシとオクラのカニカマのゴマ和え * パイン	20 日 夕	* ご飯 * 焼き茄子(生姜、鰹節) * ササミと梅シロはさみ揚げ(キャベツ) * コンソメスープ(MIXベジ、コン、キャベツ、ベーコン)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * 鯖の塩焼き(菜の花のお浸し添え) * 茄子の揚げびたし	21 日 昼	* ご飯 * 鱈のフライ(ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * メロン * かき玉汁(玉子、葱)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) * 手作り餃子(豚ミンチ、蕪、キャベツ、玉葱) * 酢物(胡瓜、イカ、ミョウガ)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、シメジ) * グリーンピース天と豆腐の炊き合わせ * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、カニカマ、葱) * 夏野菜の揚げ浸し(茄子、ピーマン、南瓜、鶏肉) * キャベツと魚肉ソーセージの卵とじ * メロン	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、ワカメ) * 赤魚と豆腐の炊き合わせ * じゃが芋煮(赤天、玉葱、インゲン)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * 豆乳がんと高野の煮物 * エビ団子の炊き合わせ(玉葱) * ヨーグルト	23 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、蕪、春雨) * 胡瓜とオクラの梅肉和え * パナナ * 豚肉のスタミナ炒め(キャベツ、玉葱、蕪)	23 日 夕	* ご飯 * 鱈の煮付(舞茸) * 南瓜の豆そぼろ * ワカメスープ(玉葱、ゴマ、葱)
24 日 朝	* ご飯 * ハンペンの含め煮 * 里芋の野菜あんかけ * 味噌汁(茄子、薄揚げ、葱)	24 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * フルーツゼリー * コンソメスープ(玉葱、ベーコン)	24 日 夕	* ご飯 * ホッケの塩焼き * 白菜とジャコのとえ物 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、麩) * 厚焼き玉子 * キャベツとウインナーのソテー	25 日 昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、トコロ、葱) * チキンソテーカレー風味(エリンギ、舞茸) * 切干大根煮(人参、薄揚げ) * メロン	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参、葱) * 肉豆腐(豚バラ、エノキ、葱) * 焼き茄子のホソ酢かけ(玉葱、シーチキン、鰹節)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鹿の子豆腐の煮物(人参) * 卵の花炒り(人参、薄揚げ、椎茸)	26 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(ワカメ、ゴマ) * 鶏肉のトマト煮(玉葱、大豆、トマト缶) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	26 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付(生姜) * 酢物(胡瓜、カニカマ、ミョウガ) * 味噌汁(豆腐、ナス、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * ツナオムレツ盛合せ(スナップエンドウ、ミートボール) * 大根のがりハタ煮(ベーコン、人参、ニンニク)	27 日 昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、玉子) * あらめ煮(人参、角天) * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * リンゴ	27 日 夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) * 豆腐ハンバーグ(玉葱、玉子、ミンチ) * オクラとシラスのお浸し(シロ、生姜)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子、葱) * 鱈の西京焼き(葉大根のとえ物添え)(人参、薄揚げ) * 筍とあさりの煮物	28 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、蕪) * チキンカツ(レタス) * パナナ * キャベツの酢味噌和え(人参、カニカマ)	28 日 夕	* ご飯 * パサのムニエル(レタス) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 茄子の煮物(角天)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) * 田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚げ)	29 日 昼	* ご飯 * 南瓜煮 * パナナ、キウイ * ワカメスープ(生姜、ゴマ) * 肉団子の酢豚風(鶏肉、人参、玉葱、ピーマン)	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナス) * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻) * もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付添え) * ぜんまいとの炒め煮(人参、椎茸、薄揚げ)	30 日 昼	* なめ茸とシーチキンの炊込みご飯 * 茄子とピーマンと豚肉の味噌炒め * パイン * たぬきそば(天かす、カニカマ、トコロ、葱)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ) * 赤魚の柚子風味焼き(ブロッコリー添え) * 青梗菜とベーコンバターソテー
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * がんと人参の煮物 * ひじきと梅の煮物(人参、薄揚げ)	31 日 昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、牛肉、人参) * マカロニサラダ(ハム、玉子、胡瓜) * オニオンスープ(玉葱、葱) * パイン、オレンジ	31 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * 白身魚と豆腐のふんわり団子 * 切干大根と椎茸の佃煮風