

# 1月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*おせち料理 黒豆、煮(里芋、人参、蒟蒻、椎茸、筍、鶏肉)、クワとカブの酢味噌和え、鰯の照焼、栗きんとん、雑煮	1 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、エノキ) *麻婆豆腐(ミンチ、葱) *大根サラダ(ハム、カイワレ)*バナナ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、カブ、葱) *すき焼き風(玉葱、牛肉) *春菊とシメジのお浸し
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *玉子焼き、昆布佃煮、花人参盛合せ *桜エビしんじょうの和風あんかけ(菜の花添)	2 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱) *豚バラ大根(小松菜) *スパサラ(胡瓜、ハム)	2 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、葱) *豚の生姜焼き(玉葱) *筍の木の芽和え
3 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、白菜、ワカメ) *お魚オムレツ盛合せ(ブロッコリー) *山菜と干瓢の炒め煮(セリ、筍、ワラビ、センマイ、ナメ)	3 日昼	*煮込みうどん(薄揚、蒲鉾、トロロ、葱) *小ご飯*胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) *キャベツとソーセージの卵とじ*リンゴ	3 日夕	*ご飯*かき玉汁(薄揚げ、カブ、葱) *鰯の照り煮(小松菜) *筑前煮(人参、玉葱、牛肉)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメ) *ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー)(スナゴエドウ添え) *じゃが芋のミルク煮*ヤクルト	4 日昼	*ご飯*すまし汁(カニカマ、トロロ) *白菜と肉団子のくたくた煮 *さつま芋の甘煮*リンゴ	4 日夕	*ご飯*里芋そばろ煮 *味噌汁(ワカメ、玉葱、春菊、葱) *春雨酢物(胡瓜、ハム)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *大根の含め煮	5 日昼	*ご飯*味噌汁(さつま芋、大根、人参) *鶏の照焼(レタス)*リンゴ *白菜の煮浸し(厚揚げ)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚) *パトフライ(レタス) *高菜の煮物(竹輪)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、麩) *角揚げと人参の煮物 *小松菜とハンパンの煮浸し	6 日昼	*ご飯*ほうれん草の胡麻和え *シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) *バナナ	6 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) *かき揚げ(玉葱、さつま芋、ピーマン、人参) *キャベツ酢物(竹輪、人参)
7 日朝	*七草粥*味噌汁(大根、厚揚げ、葱) *鰯のみりん焼き(インゲン添え) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し*ヨーグルト	7 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、海苔)*バナナ、ミソ *鶏の唐揚げ*すまし汁(トロロ、麩、葱) *カブと人参のゴマ酢和え	7 日夕	*ご飯*味噌汁(カブ、薄揚) *牛肉のオイスターソース炒め(キャベツ) *さつま芋の蜜煮
8 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *ハンバーグデミソース煮 *厚揚げと筍の煮物	8 日昼	*小ご飯*黒豆*みかん *肉うどん(牛肉、ワカメ、蒲鉾) *大根煮しめ(人参、角天)	8 日夕	*ご飯*鯖の塩焼き *椎茸と大豆の旨煮 *味噌汁(薄揚げ、シメジ、人参)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、エノキ、葱) *キラケ天の煮物 *ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	9 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *春雨酢物(胡瓜、ハム) *すまし汁(豆腐、エノキ、葱)*りんご	9 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ、葱) *チーズ入り肉団子(ナポリタン、菜の花お浸し添え) *オクラの中華風サラダ
10 日朝	*ご飯*味噌汁(さつま芋、葱) *五目出汁巻き(鶏肉、人参、木耳) *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	10 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱) *キャベツの酢味噌和え	10 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、薄揚げ) *おでん(大根、長天、竹輪、鶏肉、玉子) *ひじき煮(人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(長天、じゃが芋、葱) *ロールキャベツ盛合せ(ウイナー添え) *青梗菜とコーンのソテー	11 日昼	*ご飯*ワカメスープ(葱、ゴマ) *酢豚(玉葱、ピーマン、人参)*フルーツゼリー *サラダ(ブロッコリー、胡瓜、ハム、玉子)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *大根サラダ(シーチキン) *手作りロケツ(じゃが芋、玉葱、ミンチ)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、エノキ、人参) *蒧と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚げ) *里芋シチュー風(玉葱、マッシュルーム、人参)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、麩) *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、白滝) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*バナナ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、豆腐) *鯖の味噌煮 *ほうれん草の白和え(人参、ゴマ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鱈の西京焼き(葉大根の和え物添え) *茄子と椎茸そばろ	13 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱) *ポテサラ(人参、胡瓜、ハム)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、長天) *あらめ煮(人参) *かき揚げ(人参、さつま芋、南瓜、ピーマン)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) *肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、蕈)(人参煮付添) *冬瓜の含め煮	14 日昼	*ご飯*ワカメスープ(葱、ゴマ) *鰯フライ(レタス、トマト) *南瓜煮*りんご	14 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、玉葱) *ふんわり花形豆腐の炊き合わせ *メバルと干瓢の煮付
15 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *お魚厚揚げ *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	15 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、人参、キャベツ、玉葱) *小ご飯*リンゴ *春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子)	15 日夕	*ご飯*味噌汁(玉子、玉葱、葱) *肉豆腐(牛肉、玉葱) *菜の花の辛子味噌和え
16 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、白菜) *枝豆がんと煮付 *里芋の甘辛そばろ	16 日昼	*カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) *コンソメスープ(玉葱、キャベツ、カニカマ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*リンゴ	16 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、エノキ) *豚バラ大根 *ほうれん草の白和え(ゴマ)

# 1月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * 花咲しんじょうとハンペンの炊き合わせ * 卵の花炒り煮(おから、人参、薄揚げ、椎茸)	17 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩) * 鶏ササミのピカタ(トマト) * 切干大根(角天、人参) * パイン	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ) * 天ぷら(さつま芋、玉葱、人参、ピーマン) * あらめ煮(人参)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * スクランブルエッグ盛合せ * ツナじゃが(玉葱、人参、じゃが芋)	18 日 昼	* 三色丼(鶏挽肉、玉子、枝豆) * 小松菜煮物(薄揚げ) * すまし汁(エノキ、麩) * リンゴ	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚げ) * 鶏の照焼(レタス) * 白菜の白和え(ゴマ)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、厚揚げ、葱) * 鯖の塩焼き(菜の花添え) * 竹輪の旨煮(人参)	19 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 牛肉と豆腐の煮物(白滝、玉葱) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * パナナ	19 日 夕	* 炊き込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * キャベツ、シーチキン酢物 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、玉子)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、麩) * 豆乳がんと高野の煮物 * 青梗菜とエノキの煮浸し	20 日 昼	* チラシ寿司(テンパ、青海苔) * フルーツゼリー * 豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱、青海苔) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * すまし汁(トコロ、ワカメ、葱)	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * おでん(大根、竹輪、厚揚げ、玉子、蒟蒻) * ほうれん草の和え物(ゴマ、蒲鉾)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 南瓜煮 * ヨーグルト * グリーンピース天の炊き合わせ	21 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、シメジ) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * あらめ煮(人参、角天) * パナナ	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱) * 鯖の煮付(舞茸) * モロヘイヤの柚子風味和え
22 日 朝	* ご飯 * ハンペン含め煮 * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * 里芋と豚肉の照り煮(人参)	22 日 昼	* きつねそば(薄揚げ、天かす、ワカメ、葱) * ゆかり結び * 黒豆 * 場なあ * ほうれん草の白和え(ゴマ)	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、ワカメ) * 鯛の塩焼き * 鶏肉のごった煮
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、じゃが芋) * 海苔出汁巻き * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	23 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 鶏の塩焼き(キャベツ、トマト) * じゃが芋の赤天煮	23 日 夕	* ご飯 * 大根生酢(ゴマ) * すまし汁(カニカマ、トコロ) * 揚げ出し豆腐(葱)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鹿の子豆腐の煮物(人参) * 和風人参の煮付 * ゴーヤのおかか煮	24 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(葱、ゴマ) * 白身フライ(レタス、トマト) * パナナ * あらめ煮(人参、薄揚げ)	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ) * 根菜煮(大根、人参、鶏肉、牛蒡) * ブロccoli-サラダ(カニカマ)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(納豆、葱) * ヤクルト * ほうれん草オムレツ盛合せ(スナップエンドウ、ウインナー) * 大根の洋風煮(人参、ウインナー)	25 日 昼	* ハヤシライス(玉葱、牛肉) * マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子) * オニオンスープ(葱) * リンゴ	25 日 夕	* ご飯 * にゅう麺(蒲鉾、葱) * 鰯の煮付 * 白菜酢物(ゴマ、人参)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉子、玉葱) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し) * 筍とあさりの煮物	26 日 昼	* 焼きビーフン(キャベツ、豚肉、人参、ピーマン) * がんもの含め煮(椎茸) * ご飯 * 水餃子(韭、玉子) * リンゴ	26 日 夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱) * サラダ(玉葱、ハム、マヨ和え) * 大根と豚肉の味噌煮
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(カニカマ、玉葱) * 豚肉の生姜焼き(玉葱、人参) * 大根のカニあんかけ(カニカマ)	27 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ) * パナナ * 野菜炒め(牛肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン) * 春雨酢物(胡瓜、ハム)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * オムレツ(MIXベジ、ミンチ) * ひじき煮(人参)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、豆腐) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 青梗菜とペーコンのソテー * ヨーグルト	28 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩) * お好み焼き(豚肉、天かす、モヤシ、キャベツ、人参) * カブの酢物(人参、ゴマ)	28 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 赤魚の柚子風焼き * 田舎煮(牛蒡、椎茸、薄揚げ、人参)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、白菜) * 豆乳がんと煮付 * カリフラワーの野菜あんかけ	29 日 昼	* たぬきうどん(揚げ玉、トコロ、葱、蒲鉾) * 稲荷寿司 * ミンチ * ふろふき大根の肉味噌かけ	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 鱈のおろし煮 * 高野の卵とじ
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * ハンペンの炊き合わせ(葉大根の和え物添え) * 蒧の金平(豚肉、人参、ゴマ)	30 日 昼	☆お誕生日メニュー・チラシ寿司(ワカナ、サーモン、シラス)・南瓜煮・フルーツゼリー * すまし汁(トコロ、カニカマ、葱)	30 日 夕	* ご飯 * トコロ玉子スープ(ワカメ、玉葱) * 手作り餃子(挽肉、韭、キャベツ、玉葱) * 厚揚げと小松菜の煮物
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物(人参、小松菜) * 大根とさつま揚げの煮物(人参)	31 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(カブ、椎茸、葱) * 鶏胸肉のおろしポン酢かけ * パナナ * じゃが芋煮(角天、人参)	31 日 夕	* ご飯 * 鯛大根 * 味噌汁(玉葱、豆腐) * ピーマンと白滝のピリ辛炒め

# 1月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*おせち料理 黒豆、煮(里芋、人参、蒟蒻、椎茸、筍、鶏肉)、クワとカブの酢味噌和え、鰯の照焼、栗きんとん、雑煮	1 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、エノキ) *麻婆豆腐(ミンチ、葱) *大根サラダ(ハム、カイワレ)*バナナ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、カブ、葱) *すき焼き風(玉葱、牛肉) *春菊とシメジのお浸し
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *玉子焼き、昆布佃煮、花人参盛合せ *桜エビしんじょうの和風あんかけ(菜の花添)	2 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱) *豚バラ大根(小松菜) *スパサラ(胡瓜、ハム)	2 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、葱) *豚の生姜焼き(玉葱) *筍の木の芽和え
3 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、白菜、ワカメ) *お魚オムレツ盛合せ(ブロッコリー) *山菜と干瓢の炒め煮(セリ、筍、ワラビ、センマイ、ナメ)	3 日昼	*煮込みうどん(薄揚げ、蒲鉾、トロロ、葱) *小ご飯*胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) *キャベツとソーセージの卵とじ*リンゴ	3 日夕	*ご飯*かき玉汁(薄揚げ、カブ、葱) *鰯の照り煮(小松菜) *筑前煮(人参、玉葱、牛肉)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメ) *ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー)(スナゴエドウ添え) *じゃが芋のミルク煮*ヤクルト	4 日昼	*ご飯*すまし汁(カニカマ、トロロ) *白菜と肉団子のくたくた煮 *さつま芋の甘煮*リンゴ	4 日夕	*ご飯*里芋そばろ煮 *味噌汁(ワカメ、玉葱、春菊、葱) *春雨酢物(胡瓜、ハム)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *大根の含め煮	5 日昼	*ご飯*味噌汁(さつま芋、大根、人参) *鶏の照焼(レタス)*リンゴ *白菜の煮浸し(厚揚げ)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚げ) *パトウフライ(レタス) *高菜の煮物(竹輪)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、麩) *角揚げと人参の煮物 *小松菜とハンパンの煮浸し	6 日昼	*ご飯*ほうれん草の胡麻和え *シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) *バナナ	6 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) *かき揚げ(玉葱、さつま芋、ピーマン、人参) *キャベツ酢物(竹輪、人参)
7 日朝	*七草粥*味噌汁(大根、厚揚げ、葱) *鰯のみりん焼き(インゲン添え) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し*ヨーグルト	7 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、海苔)*バナナ、ミソ *鶏の唐揚げ*すまし汁(トロロ、麩、葱) *カブと人参のゴマ酢和え	7 日夕	*ご飯*味噌汁(カブ、薄揚げ) *牛肉のオイスターソース炒め(キャベツ) *さつま芋の蜜煮
8 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *ハンバーグデミソース煮 *厚揚げと筍の煮物	8 日昼	*小ご飯*黒豆*みかん *肉うどん(牛肉、ワカメ、蒲鉾) *大根煮しめ(人参、角天)	8 日夕	*ご飯*鯖の塩焼き *椎茸と大豆の旨煮 *味噌汁(薄揚げ、シメジ、人参)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、エノキ、葱) *キラケ天の煮物 *ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	9 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *春雨酢物(胡瓜、ハム) *すまし汁(豆腐、エノキ、葱)*りんご	9 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ、葱) *チーズ入り肉団子(ナポリタン、菜の花お浸し添え) *オクラの中華風サラダ
10 日朝	*ご飯*味噌汁(さつま芋、葱) *五目出汁巻き(鶏肉、人参、木耳) *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	10 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱) *キャベツの酢味噌和え	10 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、薄揚げ) *おでん(大根、長天、竹輪、鶏肉、玉子) *ひじき煮(人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(長天、じゃが芋、葱) *ロールキャベツ盛合せ(ウイナー添え) *青梗菜とコーンのソテー	11 日昼	*ご飯*ワカメスープ(葱、ゴマ) *酢豚(玉葱、ピーマン、人参)*フルーツゼリー *サラダ(ブロッコリー、胡瓜、ハム、玉子)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *大根サラダ(シーチキン) *手作りロケツ(じゃが芋、玉葱、ミンチ)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、エノキ、人参) *蒟と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚げ) *里芋シチュー風(玉葱、マッシュルーム、人参)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、麩) *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、白滝) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*バナナ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、豆腐) *鯖の味噌煮 *ほうれん草の白和え(人参、ゴマ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鱈の西京焼き(葉大根の和え物添え) *茄子と椎茸そばろ	13 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱) *ポテサラ(人参、胡瓜、ハム)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、長天) *あらめ煮(人参) *かき揚げ(人参、さつま芋、南瓜、ピーマン)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、蕈)(人参煮付添) *冬瓜の含め煮	14 日昼	*ご飯*ワカメスープ(葱、ゴマ) *鰯フライ(レタス、トマト) *南瓜煮*りんご	14 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、玉葱) *ふんわり花形豆腐の炊き合わせ *メバルと干瓢の煮付
15 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *お魚厚揚げ *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	15 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、人参、キャベツ、玉葱) *小ご飯*リンゴ *春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子)	15 日夕	*ご飯*味噌汁(玉子、玉葱、葱) *肉豆腐(牛肉、玉葱) *菜の花の辛子味噌和え
16 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、白菜) *枝豆がんと煮付 *里芋の甘辛そばろ	16 日昼	*カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) *コンソメスープ(玉葱、キャベツ、カニカマ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*リンゴ	16 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、エノキ) *豚バラ大根 *ほうれん草の白和え(ゴマ)

# 1月献立表(银杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * 花咲しんじょうとハンペンの炊き合わせ * 卵の花炒り煮(おから、人参、薄揚、椎茸)	17 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩) * 鶏ササミのピカタ(トマト) * 切干大根(角天、人参) * パイン	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ) * 天ぷら(さつま芋、玉葱、人参、ピーマン) * あらめ煮(人参)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * スクランブルエッグ盛合せ * ツナじゃが(玉葱、人参、じゃが芋)	18 日昼	* 三色丼(鶏挽肉、玉子、枝豆) * 小松菜煮物(薄揚) * すまし汁(エノキ、麩) * リンゴ	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚) * 鶏の照焼(レタス) * 白菜の白和え(ゴマ)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、厚揚げ、葱) * 鯖の塩焼き(菜の花添え) * 竹輪の旨煮(人参)	19 日昼	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 牛肉と豆腐の煮物(白滝、玉葱) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * パナナ	19 日夕	* 炊き込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * キャベツ、シーチキン酢物 * 味噌汁(薄揚、玉葱、玉子)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、麩) * 豆乳がんと高野の煮物 * 青梗菜とエノキの煮浸し	20 日昼	* チラシ寿司(デンブ、青海苔) * フルーツゼリー * 豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱、青海苔) * ポテサラ(胡瓜、ハム) * すまし汁(トロロ、ワカメ、葱)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * おでん(大根、竹輪、厚揚げ、玉子、蒟蒻) * ほうれん草の和え物(ゴマ、蒲鉾)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 南瓜煮 * ヨーグルト * グリーンピース天の炊き合わせ	21 日昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * あらめ煮(人参、角天) * パナナ	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 鯖の煮付(舞茸) * モロヘイヤの柚子風味和え
22 日朝	* ご飯 * ハンペン含め煮 * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * 里芋と豚肉の照り煮(人参)	22 日昼	* きつねそば(薄揚、天かす、ワカメ、葱) * ゆかり結び * 黒豆 * 場なあ * ほうれん草の白和え(ゴマ)	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ) * 鯛の塩焼き * 鶏肉のごった煮
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、じゃが芋) * 海苔出汁巻き * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	23 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 鶏の塩焼き(キャベツ、トマト) * じゃが芋の赤天煮	23 日夕	* ご飯 * 大根生酢(ゴマ) * すまし汁(カニカマ、トロロ) * 揚げ出し豆腐(葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鹿の子豆腐の煮物(人参) * 和風人参の煮付 * ゴーヤのおかか煮	24 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱、ゴマ) * 白身フライ(レタス、トマト) * パナナ * あらめ煮(人参、薄揚)	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、薄揚) * 根菜煮(大根、人参、鶏肉、牛蒡) * ブロッコリーサラダ(カニカマ)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(納豆、葱) * ヤクルト * ほうれん草オムレツ盛合せ(スナップエンドウ、ウインナー) * 大根の洋風煮(人参、ウインナー)	25 日昼	* ハヤシライス(玉葱、牛肉) * マカロニサラダ(ハム、胡瓜、玉子) * オニオンスープ(葱) * リンゴ	25 日夕	* ご飯 * にゅう麺(蒲鉾、葱) * 鰯の煮付 * 白菜酢物(ゴマ、人参)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉子、玉葱) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し) * 筍とあさりの煮物	26 日昼	* 焼きビーフン(キャベツ、豚肉、人参、ピーマン) * がんもの含め煮(椎茸) * ご飯 * 水餃子(韭菜、玉子) * リンゴ	26 日夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱) * サラダ(玉葱、ハム・マヨ和え) * 大根と豚肉の味噌煮
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(カニカマ、玉葱) * 豚肉の生姜焼き(玉葱、人参) * 大根のカニあんかけ(カニカマ)	27 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ) * パナナ * 野菜炒め(牛肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン) * 春雨酢物(胡瓜、ハム)	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * オムレツ(MIXベジ、ミンチ) * ひじき煮(人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、豆腐) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 青梗菜とペーコンのソテー * ヨーグルト	28 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩) * お好み焼き(豚肉、天かす、モヤシ、キャベツ、人参) * カブの酢物(人参、ゴマ)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 赤魚の柚子風焼き * 田舎煮(牛蒡、椎茸、薄揚げ、人参)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、白菜) * 豆乳がんと煮付 * カリフラワーの野菜あんかけ	29 日昼	* たぬきうどん(揚げ玉、トロロ、葱、蒲鉾) * 稲荷寿司 * ミカン * ふろふき大根の肉味噌かけ	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 鱈のおろし煮 * 高野の卵とじ
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * ハンペンの炊き合わせ(葉大根の和え物添) * 蒧の金平(豚肉、人参、ゴマ)	30 日昼	☆お誕生日メニュー・チラシ寿司(ワカナ、サーモン、シラス)・南瓜煮・すまし汁(トロロ、カニカマ、葱)・フルーツゼリー	30 日夕	* ご飯 * 厚揚げと小松菜の煮物 * トロトロ玉子スープ(ワカメ、玉葱) * 手作り餃子(挽肉、韭菜、キャベツ、玉葱)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物(人参、小松菜) * 大根とさつま揚げの煮物(人参)	31 日昼	* ご飯 * 味噌汁(カブ、椎茸、葱) * 鶏胸肉のおろしポン酢かけ * パナナ * じゃが芋煮(角天、人参)	31 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 味噌汁(玉葱、豆腐) * ピーマンと白滝のピリ辛炒め