

4月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、葱) *がんと人参の煮付*苺ヨーグルト *ほうれん草とペーコンのソテー	1 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、椎茸、ワカメ) *鶏肉のさっぱり煮(キャベツ) *人参しりしり(シーチキン、玉子)*苺	1 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *メバルと干瓢の煮物(人参) *五目炒り豆腐(人参、椎茸、玉子)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *枝豆しんじょうのあんかけ *きんぴら牛蒡(人参)	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*バナナ	2 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *鯖のゴマ味噌焼き(鰯) *茄子の甘酢あんかけ(人参)
3 日朝	*ご飯*五目出汁巻き *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) *大根と豆そぼろあんかけ	3 日昼	☆お花見御膳・桜の押寿司、稲荷寿司・苺大福・苺 ・吸い物(筍、麩、ワカメ、三つ葉)・刺身(サーモン、ワカナ) ・海鮮かき揚げ・肉じゃが・厚焼玉子・ほうれん草白和え	3 日夕	*ご飯*鯉の煮付 *味噌汁(玉葱、薄揚げ) *ひじき煮(人参)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、麩) *鱈の塩焼き(菜の花お浸し添え) *ひじきと梅の煮物(人参、薄揚げ)	4 日昼	*ご飯*すまし汁(シメジ、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、人参、大蒜、葱) *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)*苺	4 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、椎茸、人参、葱) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)(キャベツ添) *高野豆腐の煮物(人参)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐) *ロールキャベツ盛合せ(キャベツ、玉葱、鶏・豚肉) *南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	5 日昼	*煮込みラーメン(キャベツ、豚肉、人参、玉葱) *小ご飯*バナナ *ほうれん草ゴマ和え	5 日夕	*ご飯*チキンカツ(レタス) *ワンタンスープ(カニカマ、葱) *ホテサラ(ハム、胡瓜)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鹿の子豆腐の煮物(人参煮付添え) *鰯と薄揚げの炒り煮	6 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、葱) *スパサラ(胡瓜、ハム)*リンゴ *すまし汁(カニカマ、エノキ)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(葱、ナメコ) *シーフードかき揚げ(玉葱、人参、ピーマン) *酢物(胡瓜、ワカメ)
7 日朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *味噌汁(人参、ワカメ、葱) *大根の洋風煮物(人参、ウィンナー)	7 日昼	*ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参) *小ご飯(ゆかり)*かき玉汁(玉子、葱) *春雨サラダ(胡瓜、魚肉ソーセージ)*バナナ	7 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ、葱) *根菜煮(大根、人参、牛蒡、蒟蒻、鶏肉、昆布) *青梗菜のツナ和え
8 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *豆乳がんともの煮付 *ゴーヤのおかか煮*ヨーグルト	8 日昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、カニカマ、葱) *鶏の照焼(キャベツ) *白菜の煮浸し(薄揚)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚げ) *シルバーの香草焼き *人参の炒め煮
9 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ) *さつま揚げの煮付 *春雨と豆ミートの煮物	9 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ペーコン、玉葱) *ハサフライ(トマト、キャベツ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、じゃが芋) *ホキの韓国風照り煮(茄子添え) *オクラの青紫蘇風味和え(鶏肉)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩) *エビ・稲荷と舞茸の煮物 *じゃが芋、人参の煮物(玉葱)	10 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、ワカメ) *麻婆春雨(ミンチ、葱) *ほうれん草ゴマ和え(人参)*バナナ	10 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *味噌汁(人参、麩、大根) *がんと椎茸の煮物(人参)
11 日朝	*ご飯*鯛のつみれ煮 *味噌汁(玉葱、大根、葱) *厚揚げとぜんまいの煮物(椎茸、人参)	11 日昼	*ご飯*味噌汁(モヤシ、ワカメ) *鶏胸肉のピカタ(キャベツ)*リンゴ *中華風春雨酢物(胡瓜、ハム)	11 日夕	*炊込ご飯(シーチキン、人参、薄揚、牛蒡) *筍、椎茸、ワラビの煮物 *味噌汁(豆腐、玉葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *スクランブルエッグ盛合せ(人参、ハム、インゲン) *キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ペーコン)	12 日昼	*お好み焼き(シーフードMIX、キャベツ) *小ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚) *ひじきと大豆煮*キウイ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、小松菜) *赤魚のあんかけ *高野豆腐と椎茸の煮物
13 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、麩) *鯖の煮付(菜の花お浸し添え) *南瓜のそぼろ煮(鶏肉)	13 日昼	*きつねうどん(薄揚、蒲鉾、トロロ、葱) *ゆかり小ご飯*りんご *じゃが芋と赤天煮	13 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *鱈の南蛮漬(人参、玉葱) *スパサラ(ハム、胡瓜)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、玉葱) *角揚げの煮付(人参の金平添え) *カリフラワーのカニあんかけ	14 日昼	*ご飯*玉子スープ(葱)*バナナ *鶏の唐揚げ(キャベツ、トマト) *あらめの煮物(薄揚、人参)	14 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *キャベツとカニカマの酢味噌和え
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱、薄揚) *鶏団子煮(玉葱)(スナッペン、エンドウ) *卵の花(人参、薄揚、椎茸)*苺ヨーグルト	15 日昼	*ご飯*味噌汁(椎茸、麩) *鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *高菜の煮物(厚揚げ)*みかん	15 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、人参) *ホキとキノコの煮付 *大根の柚子あんかけ
16 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *紅生姜天の炊き合わせ(菜の花お浸し添) *椎茸と大豆の旨煮	16 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) *胡瓜とワカメとカニカマの酢物 *すまし汁(トロロ、葱、エノキ)*ミカン(清見)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱)シメジ *シラの照焼*甘辛煮(豚肉、牛蒡) *葉大根の和え物(薄揚、人参)

4月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚)*蓮根煮付 *花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱) *ほうれん草とキノコのソテー(人参)	17 日昼	*ご飯*玉子スープ(生姜、葱) *鶏肉のトマト煮(大豆缶、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*キウイ	17 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *八宝菜(白菜、豚肉、玉葱、人参、木耳、玉子) *ひじき煮(人参、角天)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱) *鶏牛蒡稲荷と人参の煮物(小松菜、薄揚) *落のおかか煮	18 日昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、大豆) *胡瓜のゴマドレ和え(カニカマ、新玉) *コンスープ*フルーツヨーグルト	18 日夕	*ご飯*もずく酢 *パサのフライ(レタス) *味噌汁(大根、玉葱、葱)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、シメジ)*ヤクルト *ミートボール盛合せ(ズッキーニ、ナス、パプリカ添) *カブと小松菜のガーリックソテー(ベーコン)	19 日昼	*ご飯*筍とわらびの煮物 *シチュー(シーフード、玉葱、じゃが芋、人参) *黒豆*りんご	19 日夕	*ご飯*新玉の卵とじ *ハンペンフライ(大葉、チーズ)(レタス) *けんちん汁(豆腐、里芋、大根、人参、長葱)
20 日朝	*ご飯*鯖の煮付 *味噌汁(人参、ワカメ、麩) *冬瓜の中華煮エビあんかけ(玉葱、人参)(青梗菜添)	20 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱)*みかん *がんもと角天の煮物(人参、インゲン) *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)	20 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *肉団子の酢豚(玉葱、人参、ピーマン) *じゃが芋、赤天煮
21 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、葱) *3種のチーズロール *セロリとベーコンのコンソメ煮	21 日昼	*ご飯*ワカメスープ(生姜、ゴマ) *豚キムチ(玉葱、炒り卵) *あらめ煮(人参、豆腐)*りんご	21 日夕	*ご飯*味噌汁(里芋、薄揚) *筑前煮(鶏肉、人参、蒟蒻、椎茸、牛蒡) *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、コーン)
22 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *ハンバーグデミソース煮(人参、玉葱、マッシュルーム) *ひじきとさつま揚げの煮付*ヨーグルト	22 日昼	*桜エビと枝豆の炊込みご飯 *鶏肉と厚揚げ煮(人参) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)	22 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *シルバーのおろし煮(パプリカ) *柔らかひろうすのあんかけ(インゲン)
23 日朝	*ご飯*ハンペン *牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) *味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	23 日昼	*ご飯*りんご *カレー肉じゃが(豚バラ、玉葱、人参、じゃが芋) *玉子スープ(玉葱、葱)	23 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚) *鯉のキノコソース(人参、玉葱、平茸、ナメコ、椎茸) *ベーコンスクランブル
24 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *お魚厚揚げ *ピーマンとじゃこの甘辛炒め(玉葱)	24 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *焼肉(牛肉、キャベツ、玉葱、人参、韭) *あらめ煮(人参、角天)*バナナ	24 日夕	*ご飯*すまし汁(麩、エノキ) *野菜の豚肉巻き(インゲン、人参) *竹の子味噌煮
25 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *干草焼き(玉子) *キャベツと竹輪の煮浸し	25 日昼	*焼きビーフン(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉) *ほうれん草ゴマ和え(人参、炒り卵) *小ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*リンゴ	25 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *鶏の唐揚げ(サニーレタス、トマト) *玉葱とソーセージの炒め物
26 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *和風オムレツ(スナックエンドウ、ミートボール添え) *青梗菜とコーンのソテー	26 日昼	*ご飯*ワカメスープ(生姜、ゴマ、玉葱) *ミートボールケチャップ煮(人参、玉葱、ピーマン) *小松菜とシーチキンのお浸し*ミカン	26 日夕	*筍ご飯*鯉の煮付 *豚汁(人参、椎茸、豆腐、シメジ) *胡瓜と竹輪のおかか和え
27 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、キャベツ) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮(ミンチ、玉葱) *刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参)	27 日昼	*牛丼(玉葱、紅生姜)*ハイン *キャベツの酢味噌和え *味噌汁(豆腐、薄揚げ)	27 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) *手作りコロッケ(じゃが芋、ミンチ、玉葱)(キャベツ) *竹の子味噌煮
28 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *小松菜とキノコの炒め煮(シメジ)	28 日昼	*ハヤシライス(豚肉、玉葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(厚揚げ、椎茸)*バナナ	28 日夕	*ご飯*すまし汁(シメジ、麩、葱) *パサのフライ(サニーレタス) *ほうれん草の白和え(豆腐、人参)
29 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、玉葱) *鯉のみりん焼き(人参)*ヨーグルト *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	29 日昼	*ご飯*コンスープ*バナナ *オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) *キャベツとツナのさっと煮	29 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *刺身(鯉のたたき、ヒラマサ)(キャベツ、大葉) *ソーセージとキャベツソテー
30 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *さつま揚げの煮付 *大根、豚肉の甘辛味噌炒め(人参)	30 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、椎茸、麩) *麻婆豆腐(ミンチ)*りんご *ひじき煮(人参、薄揚げ)	30 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) *シルバーの梅鯉焼 *厚揚げの煮付
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

4月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、葱) *がんと人参の煮付*苺ヨーグルト *ほうれん草とペーコンのソテー	1 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、椎茸、ワカメ) *鶏肉のさっぱり煮(キャベツ) *人参しりしり(シーチキン、玉子)*苺	1 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *メバルと干瓢の煮物(人参) *五目炒り豆腐(人参、椎茸、玉子)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *枝豆しんじょうのあんかけ *きんぴら牛蒡(人参)	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*バナナ	2 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *鯖のゴマ味噌焼き(鰯) *茄子の甘酢あんかけ(人参)
3 日朝	*ご飯*五目出汁巻き *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) *大根と豆そぼろあんかけ	3 日昼	☆お花見御膳・桜の押寿司、稲荷寿司・苺大福・苺 ・吸い物(筍、麩、ワカメ、三つ葉)・刺身(サーモン、ワカナ) ・海鮮かき揚げ・肉じゃが・厚焼玉子・ほうれん草白和え	3 日夕	*ご飯*鯉の煮付 *味噌汁(玉葱、薄揚げ) *ひじき煮(人参)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、麩) *鱈の塩焼き(菜の花お浸し添え) *ひじきと梅の煮物(人参、薄揚げ)	4 日昼	*ご飯*すまし汁(シメジ、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、人参、大蒜、葱) *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)*苺	4 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、椎茸、人参、葱) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)(キャベツ添) *高野豆腐の煮物(人参)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐) *ロールキャベツ盛合せ(キャベツ、玉葱、鶏・豚肉) *南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	5 日昼	*煮込みラーメン(キャベツ、豚肉、人参、玉葱) *小ご飯*バナナ *ほうれん草ゴマ和え	5 日夕	*ご飯*チキンカツ(レタス) *ワンタンスープ(カニカマ、葱) *ホテサラ(ハム、胡瓜)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鹿の子豆腐の煮物(人参煮付添え) *鰯と薄揚げの炒り煮	6 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、葱) *スパサラ(胡瓜、ハム)*リンゴ *すまし汁(カニカマ、エノキ)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(葱、ナメコ) *シーフードかき揚げ(玉葱、人参、ピーマン) *酢物(胡瓜、ワカメ)
7 日朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *味噌汁(人参、ワカメ、葱) *大根の洋風煮物(人参、ウィンナー)	7 日昼	*ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参) *小ご飯(ゆかり)*かき玉汁(玉子、葱) *春雨サラダ(胡瓜、魚肉ソーセージ)*バナナ	7 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ、葱) *根菜煮(大根、人参、牛蒡、蒟蒻、鶏肉、昆布) *青梗菜のツナ和え
8 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *豆乳がんともの煮付 *ゴーヤのおかか煮*ヨーグルト	8 日昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、カニカマ、葱) *鶏の照焼(キャベツ) *白菜の煮浸し(薄揚)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚げ) *シルバーの香草焼き *人参の炒め煮
9 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ) *さつま揚げの煮付 *春雨と豆ミートの煮物	9 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ペーコン、玉葱) *ハサフライ(トマト、キャベツ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、じゃが芋) *ホキの韓国風照り煮(茄子添え) *オクラの青紫蘇風味和え(鶏肉)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩) *エビ・稲荷と舞茸の煮物 *じゃが芋、人参の煮物(玉葱)	10 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、ワカメ) *麻婆春雨(ミンチ、葱) *ほうれん草ゴマ和え(人参)*バナナ	10 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *味噌汁(人参、麩、大根) *がんと椎茸の煮物(人参)
11 日朝	*ご飯*鯛のつみれ煮 *味噌汁(玉葱、大根、葱) *厚揚げとぜんまいの煮物(椎茸、人参)	11 日昼	*ご飯*味噌汁(モヤシ、ワカメ) *鶏胸肉のピカタ(キャベツ)*リンゴ *中華風春雨酢物(胡瓜、ハム)	11 日夕	*炊込ご飯(シーチキン、人参、薄揚、牛蒡) *筍、椎茸、ワラビの煮物 *味噌汁(豆腐、玉葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *スクランブルエッグ盛合せ(人参、ハム、インゲン) *キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ペーコン)	12 日昼	*お好み焼き(シーフードMIX、キャベツ) *小ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚) *ひじきと大豆煮*キウイ	12 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、小松菜) *赤魚のあんかけ *高野豆腐と椎茸の煮物
13 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、麩) *鯖の煮付(菜の花お浸し添え) *南瓜のそぼろ煮(鶏肉)	13 日昼	*きつねうどん(薄揚、蒲鉾、トロロ、葱) *ゆかり小ご飯*りんご *じゃが芋と赤天煮	13 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *鱈の南蛮漬(人参、玉葱) *スパサラ(ハム、胡瓜)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、玉葱) *角揚げの煮付(人参の金平添え) *カリフラワーのカニあんかけ	14 日昼	*ご飯*玉子スープ(葱)*バナナ *鶏の唐揚げ(キャベツ、トマト) *あらめの煮物(薄揚、人参)	14 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *キャベツとカニカマの酢味噌和え
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱、薄揚) *鶏団子煮(玉葱)(スナップエンドウ) *卵の花(人参、薄揚、椎茸)*苺ヨーグルト	15 日昼	*ご飯*味噌汁(椎茸、麩) *鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) *高菜の煮物(厚揚げ)*みかん	15 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、人参) *ホキとキノコの煮付 *大根の柚子あんかけ
16 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *紅生姜天の炊き合わせ(菜の花お浸し添) *椎茸と大豆の旨煮	16 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) *胡瓜とワカメとカニカマの酢物 *すまし汁(トロロ、葱、エノキ)*ミカン(清見)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱)シメジ *シラの照焼*甘辛煮(豚肉、牛蒡) *葉大根の和え物(薄揚、人参)

4月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚)*蓮根煮付 *花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱) *ほうれん草とキノコのソテー(人参)	17 日 昼	*ご飯*玉子スープ(生姜、葱) *鶏肉のトマト煮(大豆缶、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*キウイ	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *八宝菜(白菜、豚肉、玉葱、人参、木耳、玉子) *ひじき煮(人参、角天)
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱) *鶏牛蒡稲荷と人参の煮物(小松菜、薄揚) *落のおかか煮	18 日 昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、大豆) *胡瓜のゴマドレ和え(カニカマ、新玉) *コンスープ*フルーツヨーグルト	18 日 夕	*ご飯*もずく酢 *ハサのフライ(レタス) *味噌汁(大根、玉葱、葱)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、シメジ)*ヤクルト *ミートボール盛合せ(ズッキーニ、ナス、パプリカ添) *カブと小松菜のガーリックソテー(ベーコン)	19 日 昼	*ご飯*筍とわらびの煮物 *シチュー(シーフード、玉葱、じゃが芋、人参) *黒豆*りんご	19 日 夕	*ご飯*新玉の卵とじ *ハンペンフライ(大葉、チーズ)(レタス) *けんちん汁(豆腐、里芋、大根、人参、長葱)
20 日 朝	*ご飯*鯖の煮付 *味噌汁(人参、ワカメ、麩) *冬瓜の中華煮エビあんかけ(玉葱、人参)(青梗菜添)	20 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱)*みかん *がんもと角天の煮物(人参、インゲン) *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)	20 日 夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *肉団子の酢豚(玉葱、人参、ピーマン) *じゃが芋、赤天煮
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、葱) *3種のチーズロール *セロリとベーコンのコンソメ煮	21 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(生姜、ゴマ) *豚キムチ(玉葱、炒り卵) *あらめ煮(人参、豆腐)*りんご	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(里芋、薄揚) *筑前煮(鶏肉、人参、蒟蒻、椎茸、牛蒡) *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、コーン)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *ハンバーグデミソース煮(人参、玉葱、マッシュルーム) *ひじきとさつま揚げの煮付*ヨーグルト	22 日 昼	*桜エビと枝豆の炊込みご飯 *鶏肉と厚揚げ煮(人参) *すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱)	22 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *シルバーのおろし煮(パプリカ) *柔らかひろうすのあんかけ(インゲン)
23 日 朝	*ご飯*ハンペン *牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) *味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	23 日 昼	*ご飯*りんご *カレー肉じゃが(豚バラ、玉葱、人参、じゃが芋) *玉子スープ(玉葱、葱)	23 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚) *鰯のキノコソース(人参、玉葱、平茸、ナメコ、椎茸) *ベーコンスクランブル
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *お魚厚揚げ *ピーマンとじゃこの甘辛炒め(玉葱)	24 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *焼肉(牛肉、キャベツ、玉葱、人参、韭) *あらめ煮(人参、角天)*バナナ	24 日 夕	*ご飯*すまし汁(麩、エノキ) *野菜の豚肉巻き(インゲン、人参) *竹の子味噌煮
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *干草焼き(玉子) *キャベツと竹輪の煮浸し	25 日 昼	*焼きビーフン(キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉) *ほうれん草ゴマ和え(人参、炒り卵) *小ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*リンゴ	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *鶏の唐揚げ(サニーレタス、トマト) *玉葱とソーセージの炒め物
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *和風オムレツ(スナッパエンドウ、ミートボール添え) *青梗菜とコーンのソテー	26 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(生姜、ゴマ、玉葱) *ミートボールケチャップ煮(人参、玉葱、ピーマン) *小松菜とシーチキンのお浸し*ミカン	26 日 夕	*筍ご飯*鰯の煮付 *豚汁(人参、椎茸、豆腐、シメジ) *胡瓜と竹輪のおかか和え
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、キャベツ) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮(ミンチ、玉葱) *刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参)	27 日 昼	*牛丼(玉葱、紅生姜)*ハイン *キャベツの酢味噌和え *味噌汁(豆腐、薄揚げ)	27 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) *手作りコロッケ(じゃが芋、ミンチ、玉葱)(キャベツ) *竹の子味噌煮
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *小松菜とキノコの炒め煮(シメジ)	28 日 昼	*ハヤシライス(豚肉、玉葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(厚揚げ、椎茸)*バナナ	28 日 夕	*ご飯*すまし汁(シメジ、麩、葱) *ハサのフライ(サニーレタス) *ほうれん草の白和え(豆腐、人参)
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、玉葱) *鯡のみりん焼き(人参)*ヨーグルト *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	29 日 昼	*ご飯*コンソメスープ*バナナ *オムレツ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) *キャベツとツナのさつと煮	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *刺身(鯡のたたき、ヒラマサ)(キャベツ、大葉) *ソーセージとキャベツソテー
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *さつま揚げの煮付 *大根、豚肉の甘辛味噌炒め(人参)	30 日 昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、椎茸、麩) *麻婆豆腐(ミンチ)*りんご *ひじき煮(人参、薄揚げ)	30 日 夕	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) *シルバーの梅鯉焼 *厚揚げの煮付
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	