

6月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *ハンパンの炊き合わせ(オクラ添え) *ひじきと梅の煮物(人参、薄揚)	1 日昼	*ご飯*かき玉汁(小松菜、玉子) *ハンパンスー(胡瓜、玉子、ハム) *鶏の照り焼き(チシャ添え)*ハイン	1 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンパン) *鰯フライ(チシャ) *竹の子煮(人参、長天)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *一口がんと落の煮物(人参、ゴマ) *キャベツと竹輪の煮浸し	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*バナナ *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	2 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *子宝煮(MIXベジ、玉子) *大根生酢(人参)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え添え) *冬瓜の塩あんかけ(椎茸、人参)*ヨーグルト	3 日昼	*ヤキソバ(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、玉葱) *小ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) *ひじきと人参の白和え*メロン	3 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、小松菜) *鶏団子のポトフ(スナップエンドウ) *木耳天の煮物*落の煮物
4 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱、葱) *高野豆腐の炊き合わせ(菜の花のお浸し) *五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚)	4 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ、葱) *豚キムチ(蕪、玉葱)*ピワ *中華風酢物(モヤシ、胡瓜、かにかま、ゴマ)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *鯖の香草焼き(南瓜) *大豆ボールの黒酢あんかけ(人参、玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱) *ソーセージ平天の煮付(玉葱)(葉大根の和え物添) *落の金平(豚肉、人参、ゴマ)	5 日昼	*たぬきそば(揚げ玉、トロロ、蒲鉾、葱) *チラシ寿司(小)*バナナ *小松菜と厚揚げの煮浸し	5 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *具沢山オムレツ(ミンチ、MIXベジ、じゃが芋) *きんぴら牛蒡(人参)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、エノキ) *お魚厚揚げ *茄子の揚げ浸し	6 日昼	*ご飯*すまし汁(葱、蒲鉾)*ピワ *鶏肉のトマト煮(玉葱、大豆缶) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *赤魚の煮付 *卵の花(牛蒡、人参、角天、葱)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメ、豆腐) *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	7 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *キャベツと胡瓜のツナマヨ和え*メロン	7 日夕	*ご飯*素麺汁(蒲鉾、葱) *厚揚げの肉味噌炒め(ミンチ、人参、キャベツ、ピーマン) *モヤシと竹輪とワカメの酢物
8 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩、ワカメ) *3種のチースロール *カリフラワーの野菜あんかけ(玉葱、人参、筍)	8 日昼	*ご飯*春雨スープ(モヤシ、葱)*リンゴ *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) *人参しりしり(シーチキン、玉子)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、エノキ) *ハサライ(サニレタス) *茄子の煮物
9 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) *枝豆がんと煮付(菜の花のお浸し) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	9 日昼	*ご飯*すまし汁(かにかま、トロロ、葱) *胸肉の回鍋肉(キャベツ、人参) *オクラと胡瓜の塩昆布和え*メロン	9 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、玉葱) *あらめ煮(人参、角天) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(高野豆腐、葱、玉子) *鰯のみりん焼き(人参金平添え) *田舎煮(椎茸、人参、薄揚)*ヨーグルト	10 日昼	*スタバ丼(豚バラ、玉葱、蕪) *モヤシと竹輪の梅おかか和え *中華スープ(玉葱、ワカメ)*キウイ	10 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、シメジ) *海鮮八宝菜(白菜、人参、筍、玉葱、イカ、エビ) *茄子のゴマ味噌かけ
11 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *葱出汁巻き(玉子、葱) *ソーセージと野菜のソテー(キャベツ、ズッキーニ、人参、玉葱、ピーマン)	11 日昼	*ご飯*オニオンスープ(ペーコン) *ササミのピカタ(レタス、トマト)*メロン *ひじきサラダ(大豆、胡瓜、ハム、コーン)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、人参) *鯖のフリッス(人参) *肉じゃが(人参、玉葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *鯖の西京焼き *カリフラワー-ル-ソテー	12 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *キャベツの酢味噌和え(かにかま、ワカメ) *すまし汁(トロロ、麩)*びわ	12 日夕	*ご飯*かき玉汁(玉子、玉葱、葱) *オクラとエノキのぼん酢和え *煮込みハンバーグ(玉葱、シメジ、ミンチ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *さつま揚げの煮物(玉葱、人参、牛蒡) *茄子のそぼろあんかけ(玉葱、ミンチ、天かす)	13 日昼	*シーチキンの炊込みご飯(蒟蒻、人参、長天) *ポトフ(じゃが芋、人参、玉葱、ウイナー) *酢物(胡瓜、かにかま、ワカメ)*メロン	13 日夕	*ご飯*団子汁(玉葱、人参) *豚の生姜焼き(玉葱) *じゃが芋と赤天の煮物
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) *スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、人参、トリエゴシ、グリーンピース) *じゃが芋のミルク煮*ヤクルト	14 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *ゆかり小ご飯*リンゴ *茄子、ピーマン、豚肉の味噌炒め	14 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、シメジ) *白身フライ(レタス) *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、ハム、コーン)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱) *肉詰め稲荷の煮物(椎茸の煮付添え) *白菜のポトフ(玉葱、人参)	15 日昼	*ご飯*けんちん汁(人参、鶏肉、大根) *魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉葱)*メロン	15 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚) *鶏の照り焼き *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、葱) *鶏つくね(玉葱、人参、牛蒡) *ぜんまい炒め(人参、薄揚)*スナップエンドウ	16 日昼	*カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋) *サラダ(レタス、ハム、胡瓜、オクラ) *ワカメスープ(ゴマ、玉葱、葱)*メロン	16 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪、大豆) *切干大根(角天、人参)

6月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナメ、豆腐、葱) *がんと人参の煮付*ヨーグルト *小松菜とエノキの煮浸し	17 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(ペーコン、玉葱、じゃが芋) *チーズメンチ(温キャベツ)*ネーブル *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚) *赤魚と干瓢の煮付 *いづみれの炊き合わせ
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、玉葱) *枝豆しんじょうのあんかけ *大根の洋風煮物(ウインナー)	18 日 昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、蒲鉾) *鯖の竜田揚げ*メロン *大根の白和え(人参、ゴマ)	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *豚肉の味噌炒め(人参) *茄子のピリ辛煮浸し
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚、葱) *里芋とエビの煮物(山かけ) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮(玉葱、ミンチ)	19 日 昼	*ご飯*ワンタンスープ(葱) *麻婆豆腐(葱、ミンチ) *キャベツとツナのマヨ和え*すもも	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、麩、葱) *鯆の南蛮漬け(ピーマン、人参、玉葱) *スバサラ(胡瓜、かにかま)
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、人参、葱) *蒔と信田煮の炊き合わせ *青梗菜とキノコの炒め煮(平茸、ナメ、椎茸、人参)	20 日 昼	*きつねうどん(薄揚、蒲鉾、葱、トロロ) *ゆかり小ご飯*メロン *魚肉ソーセージと玉葱の卵とじ	20 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、シメジ、葱) *酢豚(豚肉、ピーマン、人参、玉葱) *筍煮物(人参、じゃが芋)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、キャベツ、葱) *豆腐ナゲットのトマトソースかけ *小松菜とペーコンのバターソテー	21 日 昼	*ハヤシライス(ミンチ、玉葱)*オレソジ *ホテサラ(人参、ハム、胡瓜) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	21 日 夕	*豆ご飯*赤魚の煮付け *モヤシの中華和え物(胡瓜、人参、かにかま) *団子汁(大根、人参、キャベツ、葱)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *角揚げの煮付(葉大根の和え物) *茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	22 日 昼	*他人丼(豚肉、玉子、玉葱、葱) *オクラと長い物ネレネレお浸し(トマト、ワカメ) *味噌汁(豆腐、人参、葱)*すもも	22 日 夕	*ご飯*中華スープ(モヤシ、ワカメ) *すき焼き風煮込み *もずく酢(胡瓜、生姜)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *鯆の煮付(人参) *蒔とあさりの生姜煮	23 日 昼	*ご飯*メロン *肉団子のクリーム煮(じゃが芋、人参、玉葱) *あらめ煮(角天、人参)	23 日 夕	*ご飯*味噌汁(長天、玉葱) *青紫蘇巻きササミフライ(キャベツ、かにかま) *酢味噌和え(キャベツ、かにかま)
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱)*ヨーグルト *花咲しんじょうとハンパンの炊き合わせ *舞茸とほうれん草の炒め煮(白葱)	24 日 昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) *結び(梅)*バナナ*味噌汁(麩、薄揚) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	24 日 夕	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *ホッケの葱味噌かけ *カブのそぼろあんかけ
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱、麩) *グリーンピース天の炊き合わせ(海鮮ボール添え) *白菜の炒め煮(シメジ、うすあげ)	25 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、エノキ、葱) *じゃが芋のそぼろ煮(ミンチ、人参) *胡瓜とシーチクの酢物(ワカメ)*キウイ	25 日 夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) *鯆の山椒焼(小松菜と人参の中華和え) *厚揚げと春雨のさっと煮
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参、葱) *鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 *ゴーヤのおかか煮	26 日 昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子) *肉豆腐(豚肉、人参、玉葱、豆腐) *キャベツ、竹輪の酢物(ゴマ)*メロン	26 日 夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、ワカメ) *チキンカツ(胸肉)(レタス) *茄子と厚揚げの煮物
27 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *青梗菜とペーコンのバターソテー	27 日 昼	*夏野菜カレー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、茄子) *サラダ(胡瓜、かにかま、チシャ) *ワカメスープ(ワカメ、玉葱)*リンゴ	27 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *かき揚げ(玉葱、竹輪、ピーマン) *春雨サラダ(ハム、胡瓜、じゃが芋)
28 日 朝	*ご飯*ジャガミート(玉葱、トマト) *ツナオムレツ盛合せ(3色ピーマン、ミートボール) *味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ)*ヤクルト	28 日 昼	*冷やし素麺(ハム、玉子、胡瓜) *梅干しお結び*オレソジ *ホテサラ(人参、胡瓜)	28 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) *赤魚のあんかけ(玉葱、人参、エノキ) *おから(鶏肉、椎茸、人参、竹輪、葱)
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱) *鯛のつみれ煮(蒔の煮物添え) *大豆とひじきの煮物(人参)	29 日 昼	*ご飯*すまし汁(かにかま、ワカメ) *野菜炒め(豚バラ、人参、玉葱、キャベツ、モヤシ) *冷奴(鯉節、葱)*メロン	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(茄子、薄揚、葱) *スバニッシュオムレツ(レタス) *じゃが芋の甘辛煮(人参)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、豆腐、葱) *鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参) *紅生姜の炊き合わせ(里芋煮添え)	30 日 昼	*炊込みご飯(人参、鶏肉、椎茸、シメジ) *すまし汁(エノキ、トロロ、葱) *キャベツと鯖のお浸し(人参、竹輪)	30 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、シメジ、麩) *胡瓜とかにかまの酢物 *子宝煮(薄揚、玉子)(青梗菜煮浸し添え)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

6月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *ハンパンの炊き合わせ(オクラ添え) *ひじきと梅の煮物(人参、薄揚)	1 日昼	*ご飯*かき玉汁(小松菜、玉子) *ハンパンスー(胡瓜、玉子、ハム) *鶏の照り焼き(チシャ添え)*ハイン	1 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンパン) *鰯フライ(チシャ) *竹の子煮(人参、長天)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *一口がんと落の煮物(人参、ゴマ) *キャベツと竹輪の煮浸し	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*バナナ *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	2 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *子宝煮(MIXベジ、玉子) *大根生酢(人参)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え添え) *冬瓜の塩あんかけ(椎茸、人参)*ヨーグルト	3 日昼	*ヤキソバ(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、玉葱) *小ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) *ひじきと人参の白和え*メロン	3 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、小松菜) *鶏団子のポトフ(スナップエンドウ) *木耳天の煮物*落の煮物
4 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱、葱) *高野豆腐の炊き合わせ(菜の花のお浸し) *五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚)	4 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ、葱) *豚キムチ(蕪、玉葱)*ピワ *中華風酢物(モヤシ、胡瓜、かにかま、ゴマ)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *鯖の香草焼き(南瓜) *大豆ボールの黒酢あんかけ(人参、玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱) *ソーセージ平天の煮付(玉葱)(葉大根の和え物添) *落の金平(豚肉、人参、ゴマ)	5 日昼	*たぬきそば(揚げ玉、トロロ、蒲鉾、葱) *チラシ寿司(小)*バナナ *小松菜と厚揚げの煮浸し	5 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *具沢山オムレツ(ミンチ、MIXベジ、じゃが芋) *きんぴら牛蒡(人参)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、エノキ) *お魚厚揚げ *茄子の揚げ浸し	6 日昼	*ご飯*すまし汁(葱、蒲鉾)*ピワ *鶏肉のトマト煮(玉葱、大豆缶) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *赤魚の煮付 *卵の花(牛蒡、人参、角天、葱)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐) *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	7 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *キャベツと胡瓜のツナマヨ和え*メロン	7 日夕	*ご飯*素麺汁(蒲鉾、葱) *厚揚げの肉味噌炒め(ミンチ、人参、キャベツ、ピーマン) *モヤシと竹輪とワカメの酢物
8 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩、ワカメ) *3種のチースロール *カリフラワーの野菜あんかけ(玉葱、人参、筍)	8 日昼	*ご飯*春雨スープ(モヤシ、葱)*リンゴ *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) *人参しりしり(シーチキン、玉子)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、エノキ) *ハサライ(サニーレタス) *茄子の煮物
9 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) *枝豆がんともの煮付(菜の花のお浸し) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	9 日昼	*ご飯*すまし汁(かにかま、トロロ、葱) *胸肉の回鍋肉(キャベツ、人参) *オクラと胡瓜の塩昆布和え*メロン	9 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、玉葱) *あらめ煮(人参、角天) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(高野豆腐、葱、玉子) *鰯のみりん焼き(人参金平添え) *田舎煮(椎茸、人参、薄揚)*ヨーグルト	10 日昼	*スタバ丼(豚バラ、玉葱、蕪) *モヤシと竹輪の梅おかか和え *中華スープ(玉葱、ワカメ)*キウイ	10 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、シメジ) *海鮮八宝菜(白菜、人参、筍、玉葱、イカ、エビ) *茄子のゴマ味噌かけ
11 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *葱出汁巻き(玉子、葱) *ソーセージと野菜のソテー(キャベツ、ズッキーニ、人参、玉葱、ピーマン)	11 日昼	*ご飯*オニオンスープ(ペーコン) *ササミのピカタ(レタス、トマト)*メロン *ひじきサラダ(大豆、胡瓜、ハム、コーン)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、人参) *鯖のフリッス(人参) *肉じゃが(人参、玉葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *鯖の西京焼き *カリフラワー-ル-ソテー	12 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *キャベツの酢味噌和え(かにかま、ワカメ) *すまし汁(トロロ、麩)*びわ	12 日夕	*ご飯*かき玉汁(玉子、玉葱、葱) *オクラとエノキのぼん酢和え *煮込みハンバーグ(玉葱、シメジ、ミンチ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *さつま揚げの煮物(玉葱、人参、牛蒡) *茄子のそぼろあんかけ(玉葱、ミンチ、天かす)	13 日昼	*シーチキンの炊込みご飯(蒟蒻、人参、長天) *ポトフ(じゃが芋、人参、玉葱、ウイナー) *酢物(胡瓜、かにかま、ワカメ)*メロン	13 日夕	*ご飯*団子汁(玉葱、人参) *豚の生姜焼き(玉葱) *じゃが芋と赤天の煮物
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) *スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、人参、トリエゴシ、グリーンピース) *じゃが芋のミルク煮*ヤクルト	14 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *ゆかり小ご飯*リンゴ *茄子、ピーマン、豚肉の味噌炒め	14 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、シメジ) *白身フライ(レタス) *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、ハム、コーン)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱) *肉詰め稲荷の煮物(椎茸の煮付添え) *白菜のポトフ(玉葱、人参)	15 日昼	*ご飯*けんちん汁(人参、鶏肉、大根) *魚のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉葱)*メロン	15 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚) *鶏の照り焼き *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、葱) *鶏つくね(玉葱、人参、牛蒡) *ぜんまい炒め(人参、薄揚)*スナップエンドウ	16 日昼	*カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋) *サラダ(レタス、ハム、胡瓜、オクラ) *ワカメスープ(ゴマ、玉葱、葱)*メロン	16 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪、大豆) *切干大根(角天、人参)

6月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐、葱) * がんと人参の煮付 * ヨーグルト * 小松菜とイノキの煮浸し	17 日 昼	* ご飯 * コソメスープ(パ-コン、玉葱、じゃが芋) * チーズメンチ(温キャベツ) * ネーブル * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚) * 赤魚と干瓢の煮付 * かつみれの炊き合わせ
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚、玉葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 大根の洋風煮物(ウイナー)	18 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、蒲鉾) * 鯖の竜田揚げ * メロン * 大根の白和え(人参、ゴマ)	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 豚肉の味噌炒め(人参) * 茄子のピリ辛煮浸し
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(イノキ、薄揚、葱) * 里芋とエビの煮物(山かけ) * ロールキャベツと人参のコソメ煮(玉葱、ミンチ)	19 日 昼	* ご飯 * ワンタンスープ(葱) * 麻婆豆腐(葱、ミンチ) * キャベツとツナのマヨ和え * すもも	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 鯖の南蛮漬け(ピーマン、人参、玉葱) * スパサ(胡瓜、カニカマ)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、人参、葱) * 蒟と信田煮の炊き合わせ * 青梗菜とキノコの炒め煮(平茸、ナメ、椎茸、人参)	20 日 昼	* きつねうどん(薄揚、蒲鉾、葱、トコロ) * ゆかり小ご飯 * メロン * 魚肉ソーセージと玉葱の卵とじ	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱) * 酢豚(豚肉、ピーマン、人参、玉葱) * 筍煮物(人参、じゃが芋)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、キャベツ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ * 小松菜とパ-コンのバターソテー	21 日 昼	* ハヤシライス(ミンチ、玉葱) * オレンジ * ホテサラ(人参、ハム、胡瓜) * コソメスープ(パ-コン、玉葱)	21 日 夕	* 豆ご飯 * 赤魚の煮付け * モヤシの中華和え物(胡瓜、人参、カニカマ) * 団子汁(大根、人参、キャベツ、葱)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * 角揚げの煮付(葉大根の和え物) * 茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	22 日 昼	* 他人丼(豚肉、玉子、玉葱、葱) * オクラと長い物ネレネレお浸し(トマト、ワカメ) * 味噌汁(豆腐、人参、葱) * すもも	22 日 夕	* ご飯 * 中華スープ(モヤシ、ワカメ) * すき焼き風煮込み * もずく酢(胡瓜、生姜)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 鯖の煮付(人参) * 蒟とあさりの生姜煮	23 日 昼	* ご飯 * メロン * 肉団子のクリーム煮(じゃが芋、人参、玉葱) * あらめ煮(角天、人参)	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(長天、玉葱) * 青紫蘇巻きササミフライ(キャベツ、カニカマ) * 酢味噌和え(キャベツ、カニカマ)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * ヨーグルト * 花咲しんじょうとハンパンの炊き合わせ * 舞茸とほうれん草の炒め煮(白葱)	24 日 昼	* ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) * 結び(梅) * ハナナ * 味噌汁(麩、薄揚) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	24 日 夕	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * ホッケの葱味噌かけ * カブのそぼろあんかけ
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、麩) * グリーンピース天の炊き合わせ(海鮮ボール添え) * 白菜の炒め煮(シメジ、うすあげ)	25 日 昼	* ご飯 * すまし汁(麩、イノキ、葱) * じゃが芋のそぼろ煮(ミンチ、人参) * 胡瓜とシーチクの酢物(ワカメ) * キウイ	25 日 夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鰯の山椒焼(小松菜と人参の中華和え) * 厚揚げと春雨のさっと煮
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(イノキ、人参、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * ゴ-ヤのおかか煮	26 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 肉豆腐(豚肉、人参、玉葱、豆腐) * キャベツ、竹輪の酢物(ゴマ) * メロン	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * チキンカツ(胸肉)(レタス) * 茄子と厚揚げの煮物
27 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) * 青梗菜とパ-コンのバターソテー	27 日 昼	* 夏野菜カレー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、茄子) * サラダ(胡瓜、カニカマ、チシャ) * ワカメスープ(ワカメ、玉葱) * リンゴ	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * かき揚げ(玉葱、竹輪、ピーマン) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、じゃが芋)
28 日 朝	* ご飯 * ジャガミート(玉葱、トマト) * ツナオムレツ盛合せ(3色ピーマン、ミートボール) * 味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ) * ヤクルト	28 日 昼	* 冷やし素麺(ハム、玉子、胡瓜) * 梅干しお結び * オレンジ * ホテサラ(人参、胡瓜)	28 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 赤魚のあんかけ(玉葱、人参、イノキ) * おから(鶏肉、椎茸、人参、竹輪、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 鰯のつみれ煮(蒟の煮物添え) * 大豆とひじきの煮物(人参)	29 日 昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、ワカメ) * 野菜炒め(豚バラ、人参、玉葱、キャベツ、モヤシ) * 冷奴(鯉節、葱) * メロン	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * スパニッシュオムレツ(レタス) * じゃが芋の甘辛煮(人参)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参) * 紅生姜の炊き合わせ(里芋煮添え)	30 日 昼	* 炊込みご飯(人参、鶏肉、椎茸、シメジ) * すまし汁(イノキ、トコロ、葱) * キャベツと鯖のお浸し(人参、竹輪)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、麩) * 胡瓜とカニカマの酢物 * 子宝煮(薄揚、玉子)(青梗菜煮浸し添え)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	