

11月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚) * 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ * セロリとベーコンのコンソメ煮 * ヤクルト	1 日昼	* ご飯 * ミルクコンソメスープ(MIXベジ) * 牛肉と玉葱の生姜焼き * 小松菜のゴマ和え(人参) * みかん	1 日夕	* 海鮮チリシ(鮭、ヒラソ、ワカナ、シラス、大葉) * 高野豆腐炊き合わせ(椎茸、人参、インゲン) * にゅう麺(葱)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 豆乳しんじょうの煮物 * 冬瓜の含め煮	2 日昼	* ポークカレー(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) * マカロニサラダ(キャベツ、ツナ) * ワカメスープ(ゴマ、葱) * ミカン、キウイ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、葱) * おでん(大根、竹輪、鶏肉、厚揚げ、玉子) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、角天、葱) * 鯖の煮付(生姜) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)	3 日昼	* 焼うどん(キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、豚肉) * じゃが芋煮(角天、人参) * すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、葱) * ジャガミート(玉葱、挽肉) * 鱈のおろし煮
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐) * 枝豆、冬瓜の煮付(ホウレン草お浸し添え) * 茄子のピリ辛煮浸し * ヨーグルト	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * 鶏肉、さつま芋の甘辛煮 * ミカン * モヤシと人参のナムル(カイワレ大根、ゴマ)	4 日夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き * 味噌汁(小松菜、薄揚) * モロヘイヤと蒸し鶏のサラダ
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 鱈の照焼(葉大根の和え物) * 里芋の豆そぼろ	5 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、さつま芋) * 鮭のタルタルメンチ(トマト、レタス) * 白菜のお浸し
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、キャベツ) * ハンパンの炊き合わせ(オクラ) * ひじき煮(人参、薄揚)	6 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * ハナナ * 鶏の唐揚げ(胡瓜、レタス) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ) * カブの酢物
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付) * 青梗菜と薄揚の炒め煮(人参)	7 日昼	* ご飯 * 味噌汁(茄子、麩) * 豚の生姜焼き(玉葱) * あらめ煮(人参、薄揚) * ハナナ、柿	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 筑前煮(鶏肉、じゃが芋、椎茸、牛蒡、蒟蒻) * 小松菜のゴマ和え(カニカマ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、葱) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー) * 小松菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	8 日昼	* シーフードピラフ(MIXベジ・シーフード) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * メロン	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(平茸、麩、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、さつま芋、竹輪) * キャベツの辛子酢味噌和え(カニカマ、ワカメ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐、葱) * お魚厚揚げ * 南瓜と枝豆の煮付	9 日昼	* ご飯 * 酢物(モヤシ、竹輪、ゴマ) * フルーツゼリー * 中華スープ(蕪、玉葱、玉子、生姜) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、人参)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鱈の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * さつま芋の甘煮
10 日朝	* ご飯 * 玉子焼き * 味噌汁(茄子、厚揚げ、葱) * 椎茸と大豆の旨煮	10 日昼	* 肉うどん(牛肉、蒲鉾) * 小ご飯(ゆかり) * メロン * 南瓜の煮物	10 日夕	* ご飯 * オムレツ(MIXベジ、ミンチ) * 味噌汁(茄子、シメジ、エノキ、カイワレ、葱) * ひじきサラダ(大豆、ハム、胡瓜)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * がんもと人参の煮付 * 茄子田楽 * ヨーグルト	11 日昼	* キーマカレー(挽肉、玉葱、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オニオンスープ(ベーコン) * ハナナ、柿	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、南瓜、葱) * フレッシュバーグ照焼 * スナックえんどう * 肉じゃが
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * カリフラワーの野菜あん(玉葱、人参、エノキ)	12 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(生姜) * リンゴのコンポート * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * キャベツとシーチキンのマヨ和え(人参)	12 日夕	* ご飯 * インゲンの菜種和え(人参、玉子) * 鯛つみれの和風あん(玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * ハンパンの炊き合わせ * 鶏肉と里芋の照り煮	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、蒲鉾) * 梨 * 鯖の竜田揚げ(ミニトマト) * ほうれん草の白和え(人参、ゴマ)	13 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) * 白菜のゴマ和え(人参)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参添え) * 冬瓜のピザあんかけ(玉葱、人参)	14 日昼	* きつねうどん(蒲鉾、葱) * 魚肉ソーセージと玉葱の卵とじ * 小ご飯 * みかん	14 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース) * じゃが芋のミルク煮 * ヤクルト	15 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉子) * ハトウフライ(キャベツ、トマト) * 高菜煮(がんも) * リンゴ	15 日夕	* ご飯 * 中華スープ(もやし、ワカメ) * すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、椎茸、葱) * カブの酢物
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱) * 鯖の煮付(インゲン添え) * 切干大根煮(人参、薄揚)	16 日昼	* ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(麩、薄揚)	16 日夕	* ご飯 * 鯛の煮付 * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * モヤシの中華和え(人参、カニカマ、胡瓜)

11月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * キクラゲ天と人参の煮物 * 洋風金平牛蒡(ベーコン、人参)	17 日 昼	* 他人丼(牛肉、玉葱、玉子、葱) * ほうれん草の和え物(カニカマ) * 味噌汁(豆腐、人参、小松菜) * ミカン	17 日 夕	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * 青紫蘇巻きササミフライ * キャベツ、カニカマの酢味噌和え
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱、玉葱) * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウインナー)	18 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱) * ホテサラ(胡瓜、玉子、人参、ベーコン) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * パナナ	18 日 夕	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * ミルルサの塩焼き * 茄子のそぼろあんかけ
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、葱) * 桜比しんじょうの和風あん * 山菜と干瓢の炒め煮	19 日 昼	* ご飯 * みかん * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 白菜と厚揚げの煮物	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 小松菜の菜種和え(人参、玉子) * 鰯とキノコの煮付(インゲン添え)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * カリフラワーカレーソー(シメジ)	20 日 昼	* 赤飯 * メジ煮付 * 茄子の煮物 * すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱) * フルーツ杏仁	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚) * かき揚げ(さつま芋、大豆、人参、玉葱、ピーマン) * 高野豆腐(人参、椎茸)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 茄子とさつま揚げの煮物	21 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * ササミのピカタ(レタス、トマト) * 人参しりしり(玉子、ツナ) * ミカン、パナナ	21 日 夕	* ご飯 * 鯛の梅煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ほうれん草ゴマ和え
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 和風オムレツ(人参、キクラゲ、ヒジキ、ほうれん草) * ジャーマンポト(玉葱、ベーコン) * ミートボール(玉葱、鶏肉)	22 日 昼	* 煮込みラーメン(シーフードMIX、キャベツ、人参、椎茸) * 小ご飯 * 餃子 * キウイ、柿 * 胡瓜とモヤシのナムル(ゴマ、人参)	22 日 夕	* ご飯 * かき玉スープ(葱) * 南瓜のそぼろあん(鶏ミンチ、葱) * ひじき煮(人参、角天)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ * 白菜と鶏の煮物	23 日 昼	* カレーピラフ(ベーコン、玉葱、MIXベジ) * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * パナナ * 胡瓜の酢物(カニカマ) * すまし汁(エノキ、玉子、葱)	23 日 夕	* ご飯 * コロッケ * カニつみれと大根煮(インゲン) * 味噌汁(豆腐、麩、シメジ)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * 鱈のみりん焼き * 厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース)	24 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * あらめ煮(人参、豆腐、大豆) * 白身フライ(レタス、トマト) * ミカン	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 鯖と白菜の煮物(鯖缶)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、ワカメ、葱) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付) * 青梗菜とエノキの煮浸し * ヨーグルト	25 日 昼	* ネパネパ丼(鶏ミンチ、オクラ、納豆) * がんもの含め煮(椎茸、人参) * 蕪玉スープ(玉子) * リンゴ	25 日 夕	* ご飯 * チーズメンチカツ * 蒟とあさりの生姜煮 * オニオンスープ(玉葱、葱)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * お魚厚揚げ * 切昆布と大豆の煮物(人参)	26 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(葱) * 肉団子のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム)	26 日 夕	* ご飯 * もつ鍋風(肉団子、シメジ、人参、牛蒡、蕪) * インゲンの中華和え
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参) * 青梗菜とハンペンの煮浸し * ヤクルト	27 日 昼	* 温そば(天かす、トコロ、蒲鉾、葱) * じゃが芋と赤天煮 * 小ご飯 * みかん	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱) * 大根煮(鶏肉、長天、人参) * ほうれん草ゴマ和え(人参)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、大根) * 五目出汁巻き(人参) * 厚揚げと筍の煮物	28 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(麩、蕪、椎茸) * 餃子の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * パナナ	28 日 夕	* ご飯 * 鶏の照焼 * 小松菜と厚揚げの煮物 * 味噌汁(南瓜、麩)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * ヤクルト * 豆腐ナゲットのトマトソース(スナックエンドウ添え) * カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	29 日 昼	* ご飯 * 蕪玉スープ(玉子) * ハトウのピカタ(キャベツ添え) * 切干大根(人参、薄揚) * パナナ	29 日 夕	* ご飯 * もずく酢(胡瓜) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
30 日 朝	* ご飯 * 姫高野の煮物 * ひじきとさつま揚げの煮物 * 味噌汁(椎茸、葱)	30 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 麻婆茄子(玉葱、ミンチ) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 柿	30 日 夕	* ご飯 * 南瓜煮 * あら煮(大根) * 味噌汁(厚揚げ、玉葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

11月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚) * 豆腐つくね団子のオーロソースかけ * セロリとベーコンのコンソメ煮 * ヤクルト	1 日昼	* ご飯 * ミルクコンソメスープ(MIXベジ) * 牛肉と玉葱の生姜焼き * 小松菜のゴマ和え(人参) * みかん	1 日夕	* 海鮮チリシ(鮭、ヒラソ、ワカナ、シラス、大葉) * 高野豆腐炊き合わせ(椎茸、人参、インゲン) * にゅう麺(葱)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 豆乳しんじょうの煮物 * 冬瓜の含め煮	2 日昼	* ポークカレー(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) * マカロニサラダ(キャベツ、ツナ) * ワカメスープ(ゴマ、葱) * ミカン、キウイ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、葱) * おでん(大根、竹輪、鶏肉、厚揚げ、玉子) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、角天、葱) * 鯖の煮付(生姜) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)	3 日昼	* 焼うどん(キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、豚肉) * じゃが芋煮(角天、人参) * すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、葱) * ジャガミート(玉葱、挽肉) * 鱈のおろし煮
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐) * 枝豆、冬瓜の煮付(ホウレン草お浸し添え) * 茄子のピリ辛煮浸し * ヨーグルト	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * 鶏肉、さつま芋の甘辛煮 * ミカン * モヤシと人参のナムル(カイワレ大根、ゴマ)	4 日夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き * 味噌汁(小松菜、薄揚) * モロヘイヤと蒸し鶏のサラダ
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 鱈の照焼(葉大根の和え物) * 里芋の豆そぼろ	5 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、さつま芋) * 鮭のタルタルメンチ(トマト、レタス) * 白菜のお浸し
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、キャベツ) * ハンパンの炊き合わせ(オクラ) * ひじき煮(人参、薄揚)	6 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * ハナナ * 鶏の唐揚げ(胡瓜、レタス) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ) * カブの酢物
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付) * 青梗菜と薄揚の炒め煮(人参)	7 日昼	* ご飯 * 味噌汁(茄子、麩) * 豚の生姜焼き(玉葱) * あらめ煮(人参、薄揚) * ハナナ、柿	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 筑前煮(鶏肉、じゃが芋、椎茸、牛蒡、蒟蒻) * 小松菜のゴマ和え(カニカマ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、葱) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー) * 小松菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	8 日昼	* シーフードピラフ(MIXベジ・シーフード) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * メロン	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(平茸、麩、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、さつま芋、竹輪) * キャベツの辛子酢味噌和え(カニカマ、ワカメ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐、葱) * お魚厚揚げ * 南瓜と枝豆の煮付	9 日昼	* ご飯 * 酢物(モヤシ、竹輪、ゴマ) * フルーツゼリー * 中華スープ(蕪、玉葱、玉子、生姜) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、人参)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鱈の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * さつま芋の甘煮
10 日朝	* ご飯 * 玉子焼き * 味噌汁(茄子、厚揚げ、葱) * 椎茸と大豆の旨煮	10 日昼	* 肉うどん(牛肉、蒲鉾) * 小ご飯(ゆかり) * メロン * 南瓜の煮物	10 日夕	* ご飯 * オムレツ(MIXベジ、ミンチ) * 味噌汁(茄子、シメジ、エノキ、カイワレ、葱) * ひじきサラダ(大豆、ハム、胡瓜)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * がんもと人参の煮付 * 茄子田楽 * ヨーグルト	11 日昼	* キーマカレー(挽肉、玉葱、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オニオンスープ(ベーコン) * ハナナ、柿	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、南瓜、葱) * フレッシュバーグ照焼 * スナックえんどう * 肉じゃが
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * カリフラワーの野菜あん(玉葱、人参、エノキ)	12 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(生姜) * リンゴのコンポート * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * キャベツとシーチキンのマヨ和え(人参)	12 日夕	* ご飯 * インゲンの菜種和え(人参、玉子) * 鯛つみれの和風あん(玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * ハンパンの炊き合わせ * 鶏肉と里芋の照り煮	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、蒲鉾) * 梨 * 鯖の竜田揚げ(ミニトマト) * ほうれん草の白和え(人参、ゴマ)	13 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) * 白菜のゴマ和え(人参)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参添え) * 冬瓜のピザあんかけ(玉葱、人参)	14 日昼	* きつねうどん(蒲鉾、葱) * 魚肉ソーセージと玉葱の卵とじ * 小ご飯 * みかん	14 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース) * じゃが芋のミルク煮 * ヤクルト	15 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉子) * ハトウフライ(キャベツ、トマト) * 高菜煮(がんも) * リンゴ	15 日夕	* ご飯 * 中華スープ(もやし、ワカメ) * すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、椎茸、葱) * カブの酢物
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱) * 鯖の煮付(インゲン添え) * 切干大根煮(人参、薄揚)	16 日昼	* ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(麩、薄揚)	16 日夕	* ご飯 * 鯛の煮付 * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * モヤシの中華和え(人参、カニカマ、胡瓜)

11月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * キクラゲ天と人参の煮物 * 洋風金平牛蒡(ペーコン、人参)	17 日昼	* 他人丼(牛肉、玉葱、玉子、葱) * ほうれん草の和え物(カニカマ) * 味噌汁(豆腐、人参、小松菜) * ミカン	17 日夕	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * 青紫蘇巻きササミフライ * キャベツ、カニカマの酢味噌和え
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱、玉葱) * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウィンナー)	18 日昼	* ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱) * ホテサラ(胡瓜、玉子、人参、ペーコン) * コンソメスープ(ペーコン、玉葱) * ハナナ	18 日夕	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * ムルルサの塩焼き * 茄子のそぼろあんかけ
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、葱) * 桜エビしんじょうの和風あん * 山菜と干瓢の炒め煮	19 日昼	* ご飯 * みかん * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 白菜と厚揚げの煮物	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 小松菜の菜種和え(人参、玉子) * 鰯とキノコの煮付(インゲン添え)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * カリフラワーカレーソー(シメジ)	20 日昼	* 赤飯 * メジ煮付 * 茄子の煮物 * すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱) * フルーツ杏仁	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚) * かき揚げ(さつま芋、大豆、人参、玉葱、ピーマン) * 高野豆腐(人参、椎茸)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 茄子とさつま揚げの煮物	21 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * ササミのピカタ(レタス、トマト) * 人参しりしり(玉子、ツナ) * ミカン、ハナナ	21 日夕	* ご飯 * 鯛の梅煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ほうれん草ゴマ和え
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 和風オムレツ(人参、キクラゲ、ヒジキ、ほうれん草) * ジャーマンポト(玉葱、ペーコン) * ミートボール(玉葱、鶏肉)	22 日昼	* 煮込みラーメン(シーフードMIX、キャベツ、人参、椎茸) * 小ご飯 * 餃子 * キウイ、柿 * 胡瓜とモヤシのナムル(ゴマ、人参)	22 日夕	* ご飯 * かき玉スープ(葱) * 南瓜のそぼろあん(鶏ミンチ、葱) * ひじき煮(人参、角天)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ * 白菜と鶏の煮物	23 日昼	* カレーピラフ(ペーコン、玉葱、MIXベジ) * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * ハナナ * 胡瓜の酢物(カニカマ) * すまし汁(エノキ、玉子、葱)	23 日夕	* ご飯 * コロッケ * カニつみれと大根煮(インゲン) * 味噌汁(豆腐、麩、シメジ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * 鰯のみりん焼き * 厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース)	24 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ペーコン、玉葱) * あらめ煮(人参、豆腐、大豆) * 白身フライ(レタス、トマト) * ミカン	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 鯖と白菜の煮物(鯖缶)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、ワカメ、葱) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付) * 青梗菜とエノキの煮浸し * ヨーグルト	25 日昼	* ネバネバ丼(鶏ミンチ、オクラ、納豆) * がんもの含め煮(椎茸、人参) * 蕪玉スープ(玉子) * リンゴ	25 日夕	* ご飯 * チーズメンチカツ * 落とあさりの生姜煮 * オニオンスープ(玉葱、葱)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * お魚厚揚げ * 切昆布と大豆の煮物(人参)	26 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(葱) * 肉団子のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム)	26 日夕	* ご飯 * もつ鍋風(肉団子、シメジ、人参、牛蒡、蕪) * インゲンの中華和え
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * ハンバーグデミソス煮(玉葱、人参) * 青梗菜とハンペンの煮浸し * ヤクルト	27 日昼	* 温そば(天かす、トロロ、蒲鉾、葱) * じゃが芋と赤天煮 * 小ご飯 * みかん	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱) * 大根煮(鶏肉、長天、人参) * ほうれん草ゴマ和え(人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、大根) * 五目出汁巻き(人参) * 厚揚げと筍の煮物	28 日昼	* ご飯 * 中華スープ(麩、蕪、椎茸) * 餃子の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * ハナナ	28 日夕	* ご飯 * 鶏の照焼 * 小松菜と厚揚げの煮物 * 味噌汁(南瓜、麩)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * ヤクルト * 豆腐ナゲットのトマトソース(スナックエンドウ添え) * カブとペーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	29 日昼	* ご飯 * 蕪玉スープ(玉子) * ハトウのピカタ(キャベツ添え) * 切干大根(人参、薄揚) * ハナナ	29 日夕	* ご飯 * もずく酢(胡瓜) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
30 日朝	* ご飯 * 姫高野の煮物 * ひじきとさつま揚げの煮物 * 味噌汁(椎茸、葱)	30 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ペーコン、玉葱) * 麻婆茄子(玉葱、ミンチ) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 柿	30 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * あら煮(大根) * 味噌汁(厚揚げ、玉葱)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	