

2月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、白菜、葱) *ソーセイ 平天と里芋の煮物 * 蒔とあさりの生姜煮	1 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ハム、玉葱)*みかん *鶏肉のトマト煮(大豆缶、トマト缶、人参、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、人参、魚肉ソーセイ)	1 日夕	*ご飯*味噌汁(オクラ、豆腐、葱) *手作り餃子(ミンチ、蕪、キャベツ) *紅白酢物(かにかま、大根)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鰯のみりん焼き(人参煮添え) *南瓜の煮ころがし	2 日昼	*ヤキソバ(キャベツ、玉葱、人参、MIXシーフード) *小ご飯*あらめ煮(薄揚げ、人参) *野菜スープ(キャベツ、アコン、人参)	2 日夕	*ご飯*鰯大根 *味噌汁(白菜、薄揚げ、葱) *中華風酢物(胡瓜、ハム、春雨)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、白菜、玉子) *葱出汁巻き*ヨーグルト *厚揚げと春雨のさっと煮	3 日昼	節分メニュー・チラシ寿司・みかん ・鰯の蒲焼き・ほうれん草の白和え ・味噌汁(葱、なめこ)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *鶏肉の山賊焼き *キャベツのおかか和え(人参)
4 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(白菜、薄揚げ、葱) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	4 日昼	*ご飯*ワタンスープ(葱) *豚バラ大根*苺 *南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	4 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) *メルルサの煮付(スナップエンドウ) *肉じゃが(じゃが芋、人参、玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *ハンバーグデミソス煮(玉葱、人参) *中華野菜煮(キャベツ、玉葱、モヤシ、人参)	5 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンパソ、葱) *鶏肉の塩焼き*苺 *キャベツのゴマ和え(かにかま、胡瓜)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *かき揚げ(さつま芋、玉葱、人参) *白菜の白和え(竹輪)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) *ハンパソの炊き合わせ *カブとうまい菜のガーリックソテー	6 日昼	*ご飯*味噌汁(ナメコ、葱、薄揚げ) *肉豆腐(牛肉、玉葱、豆腐)*バナナ *大根サラダ(人参、ハム、シーチキン)	6 日夕	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、人参) *煮込みハンバーグ(ミンチ、シメジ) *コールスローサラダ(キャベツ、コーン、人参)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、麩、葱) *スクランブルエッグ盛合せ *じゃが芋のミルク煮	7 日昼	*ご飯*かき玉汁(エノキ、玉子) *肉団子の酢豚風(玉葱、人参、ピーマン) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナヨーグルト	7 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *カブの酢物(人参、かにかま) *けんちん汁(鶏肉、大根、椎茸、人参)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、エノキ) *枝豆しんじょうのあんかけ *茄子のピリ辛煮浸し	8 日昼	*カレーパフ(シーフード&ベジMIX) *冬野菜のシチュー(大根、白菜、人参、鶏肉) *ブロッコリーサラダ(ハム、玉子)*パイ	8 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩) *小松菜のバターソテー(アコン) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、椎茸、人参、蒟蒻)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱) *一口がんもの煮付(人参、ゴマ) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸、麩)	9 日昼	*ご飯*さつま芋甘煮 *白菜のたくた煮(厚揚げ、人参) *豚汁(大根、人参、椎茸)*キウイ	9 日夕	*ご飯*白身魚のフライ(レタス) *味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *高野豆腐の煮物(人参、椎茸)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚げ) *鯖の塩焼き(菜の花のお浸し) *里芋の野菜あんかけ*ヨーグルト	10 日昼	*ご飯*中華スープ(アコン、玉葱) *鶏モモとじゃが芋の照り煮*リンゴ *モヤシのゴマ酢和え	10 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、薄揚げ) *境産産かきクリームコロッケ *茄子とさつま揚げの煮物
11 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) *シラスの卵とじ(人参) *洋風きんぴら牛蒡(アコン、人参、ニンニク)	11 日昼	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *焼き餃子(レタス、トマト)*キウイ *切干大根煮(人参、角天)	11 日夕	*ご飯*吸い物(ハンパソ、エノキ、葱) *ツナのピリ辛あんかけ豆腐(豚肉、鶏肉) *メケとキノコの煮物(平茸、椎茸、ナメコ)
12 日朝	*ご飯*竹輪の味噌煮 *ジャガミート(トマト、玉葱、ミンチ) *味噌汁(小松菜、薄揚げ)	12 日昼	*親子丼(玉葱、玉子、蒲鉾、鶏肉) *じゃが芋煮(人参、赤天) *味噌汁(白菜、葱、薄揚げ)*リンゴ	12 日夕	*ご飯*コロッケ(キャベツ) *吸い物(豆腐、椎茸、葱) *ハンパソとひじきの煮物(人参)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、玉葱、葱) *豆乳しんじょうと蒔の煮物(人参、玉葱、牛蒡、グリーンピース) *カリフラワーのにかあんかけ	13 日昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、人参、牛肉) *大根とリンゴのサラダ(ハム)*オレンジ *かき玉汁(ワカメ、玉子、葱)	13 日夕	*ご飯*ぬた(葱、カ) *おでん(大根、玉子、長天、厚揚げ、蒟蒻) *吸い物(トコロ、蒲鉾、葱)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚げ) *ロールキャベツの盛り合わせ *青梗菜とアコンのバターソテー*ヤクルト	14 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、豆腐、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、生姜) *ポテサラ(胡瓜、玉子、ハム)*リンゴ	14 日夕	*ご飯 *里芋煮*鯖の煮付 *味噌汁(白菜、人参)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *チーズオムレツ *蕪とモヤシのピリ辛炒め	15 日昼	*チラシ寿司(錦糸卵、海苔)*すまし汁(麩、ワカメ、葱) *高菜煮(厚揚げ、人参)*フルツペリ *鰯の野菜あんかけ(人参、椎茸)	15 日夕	*ご飯*南瓜煮 *味噌汁(ワカメ、豆腐) *八宝菜(豚肉、人参、白菜、玉葱、キクラゲ)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、シメジ、葱) *肉詰め稲荷の煮物 *キャベツとキノコのソテー(アコン、平茸、椎茸)	16 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *サラスパ(卵、胡瓜、ハム)*パイ	16 日夕	*炊き込みご飯(鶏肉、シメジ、人参、牛蒡、薄揚げ) *ふるふき大根(ミンチ) *吸い物(ハンパソ、椎茸、葱)

2月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、長天、葱) * 田舎煮(人参、牛蒡、椎茸、薄揚げ、干瓢) * 鯖の煮付け(菜の花のお浸し) * ヨーグルト	17 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(MIXベジ、ベコン) * 野菜炒め(豚肉、ピーマン、モヤシ、キャベツ、蕓) * 胡瓜とワカメの酢物(カニカマ、シヤコ) * ハナナ	17 日 夕	* ご飯 * さつま芋の甘露煮 * カレ-あんかけ豆腐 * すまし汁(豆腐、シメジ、葱)
18 日 朝	* ご飯 * 白身魚揚げ * 味噌汁(麩、小松菜、人参) * ピーマンとシヤコの甘辛炒め(玉葱)	18 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * ボンカン * 大根と厚揚げ煮(ゴマ) * すまし汁(卵、ワカメ)	18 日 夕	* ご飯 * 筍と踏の煮物 * 鶏肉のみぞれ煮(シメジ) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
19 日 朝	* ご飯 * キャベツと竹輪の煮浸し * ベーコンスクランブル(卵、じゃが芋) * 味噌汁(椎茸、白菜)	19 日 昼	* 小結び * ハナナ * 煮込みラーメン(豚バラ、人参、玉葱、キャベツ) * 蒟蒻金平(エリンギ、竹輪)	19 日 夕	* ご飯 * なめこの味噌汁(葱) * 筑前煮(鶏肉、椎茸、里芋、人参、牛蒡) * ひじきサラダ(胡瓜、ハム)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 豆乳がんと人参の煮付け * 舞茸とほうれん草の炒め煮(白葱)	20 日 昼	* ご飯 * コンソメスープ(キャベツ、麩) * ささ身のピカタ(レタス、トマト) * 大根サラダ(ハム) * ミカン、ハナナ	20 日 夕	* ご飯 * 白菜の白和え(人参) * 鰯の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、モヤシ、葱) * 豆腐ナゲットマトリソースかけ(ズッキーニ、ピーマン、玉葱、人参) * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	21 日 昼	* 他人丼(豚肉、卵、玉葱) * 大根の漬物 * キャベツと竹輪の酢味噌和え * すまし汁(トロロ、麩) * リンゴ	21 日 夕	* ご飯 * めた(イカ、葱) * 金時豆 * かき揚げ(人参、玉葱、さつま芋) * 味噌汁(エノキ、薄揚げ)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、白菜) * 鯖の煮付け(青梗菜の中華和え) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	22 日 昼	* ご飯 * 水餃子(葱) * 豆腐の野菜あんかけ(椎茸、人参、ほうれん草) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * ハナナ	22 日 夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、薄揚げ) * 高菜と長天の煮物 * 豚汁(大根、玉葱、大根)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 高野豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付添え) * 白菜のポトフ(ベコン、玉葱、人参)	23 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、ワカメ) * さつま芋と鶏肉の甘酢煮 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * ハイン	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩) * ホー-グー-ズ(玉葱、大豆) * 小松菜の菜種和え(人参)
24 日 朝	* ご飯 * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * 鰯のつみれ煮(菜の花のお浸し添え)	24 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ * リンゴ * すき焼き風(牛肉、糸コン、白菜、豆腐) * ほうれん草の和え物(カニカマ、春雨)	24 日 夕	* ご飯 * 鰯フライ * 厚揚げと豚肉の煮物 * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ)
25 日 朝	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 五目出汁巻き * 味噌汁(大根、麩、葱)	25 日 昼	* 煮込みうどん(鶏肉、薄揚げ、玉葱、玉子) * 小ご飯(梅干) * ハナナ * キャベツの胡麻和え	25 日 夕	* ご飯 * 鶏の葱ソース(人参) * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) * 大根の洋風煮(人参、ウィンナー)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚げ、ワカメ) * 鶏牛蒡稲荷の煮物(人参、小松菜) * 竹輪とピーマンの甘辛煮	26 日 昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ) * 鰯の蒲焼き * リンゴ * 里芋煮(鶏肉、人参)	26 日 夕	* ご飯 * 小松菜と薄揚げ煮 * 味噌汁(人参、エノキ、葱) * スパニッシュオムレツ(MIXベジ、じゃが芋)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(長天、玉葱) * 踏と信田煮の炊き合わせ * じゃが芋と人参の煮物(玉葱)	27 日 昼	* 炊込みご飯(舞茸、人参、薄揚げ、シメジ、エノキ) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * ほうれん草胡麻和え * ハナナ	27 日 夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱) * 手作り餃子(豚ミンチ、キャベツ、蕓) * あらめの煮物(人参)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、豆腐、葱) * ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱) * セロリとベコンのコンソメ煮 * ヤクルト	28 日 昼	* ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ、玉葱、モヤシ) * おにぎり * リンゴ * 味噌汁(キャベツ、ワカメ)	28 日 夕	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、玉子、葱) * チキンカツ(胸肉)(キャベツ、カイワレ) * おから煮(人参、椎茸、竹輪、薄揚げ)
29 日 朝	* ご飯 * 千草焼き * 味噌汁(大根、シメジ、葱) * 竹輪とインゲンの甘辛煮	29 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 白菜と薄揚げ煮 * みかん	29 日 夕	* ご飯 * ハトリのフライ(キャベツ) * ホテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋) * けんちん汁(鶏肉、大根、人参、蒟蒻、厚揚)
30 日 朝		30 日 昼		30 日 夕	
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

2月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、白菜、葱) *ソーゼージ 平天と里芋の煮物 * 蒔とあさりの生姜煮	1 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ハム、玉葱)*みかん *鶏肉のトマト煮(大豆缶、トマト缶、人参、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、人参、魚肉ソーゼージ)	1 日夕	*ご飯*味噌汁(オクラ、豆腐、葱) *手作り餃子(ミンチ、蕪、キャベツ) *紅白酢物(かにかま、大根)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鰯のみりん焼き(人参煮添え) * 南瓜の煮ころがし	2 日昼	*ヤキソバ(キャベツ、玉葱、人参、MIXシーフード) *小ご飯*あらめ煮(薄揚げ、人参) *野菜スープ(キャベツ、アコン、人参)	2 日夕	*ご飯*鰯大根 *味噌汁(白菜、薄揚げ、葱) *中華風酢物(胡瓜、ハム、春雨)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、白菜、玉子) *葱出汁巻き*ヨーグルト *厚揚げと春雨のさっと煮	3 日昼	節分メニュー・チラシ寿司・みかん ・鰯の蒲焼き・ほうれん草の白和え ・味噌汁(葱、なめこ)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *鶏肉の山賊焼き *キャベツのおかか和え(人参)
4 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(白菜、薄揚げ、葱) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	4 日昼	*ご飯*ワタンスープ(葱) *豚バラ大根*苺 *南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	4 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) *メルルサの煮付(スナップエンドウ) *肉じゃが(じゃが芋、人参、玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *ハンバーグデミソス煮(玉葱、人参) *中華野菜煮(キャベツ、玉葱、モヤシ、人参)	5 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンパソ、葱) *鶏肉の塩焼き*苺 *キャベツのゴマ和え(かにかま、胡瓜)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *かき揚げ(さつま芋、玉葱、人参) *白菜の白和え(竹輪)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) *ハンパソの炊き合わせ *カブとうまい菜のガーリックソテー	6 日昼	*ご飯*味噌汁(ナメコ、葱、薄揚げ) *肉豆腐(牛肉、玉葱、豆腐)*バナナ *大根サラダ(人参、ハム、シーチキン)	6 日夕	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、人参) *煮込みハンバーグ(ミンチ、シメジ) *コールスローサラダ(キャベツ、コーン、人参)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、麩、葱) *スクランブルエッグ盛合せ *じゃが芋のミルク煮	7 日昼	*ご飯*かき玉汁(エノキ、玉子) *肉団子の酢豚風(玉葱、人参、ピーマン) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナヨーグルト	7 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *カブの酢物(人参、かにかま) *けんちん汁(鶏肉、大根、椎茸、人参)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、エノキ) *枝豆しんじょうのあんかけ *茄子のピリ辛煮浸し	8 日昼	*カレーパフ(シーフード&ベジMIX) *冬野菜のシチュー(大根、白菜、人参、鶏肉) *ブロッコリーサラダ(ハム、玉子)*パイ	8 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩) *小松菜のバターソテー(アコン) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、椎茸、人参、蒟蒻)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱) *一口がんもの煮付(人参、ゴマ) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸、麩)	9 日昼	*ご飯*さつま芋甘煮 *白菜のたくた煮(厚揚げ、人参) *豚汁(大根、人参、椎茸)*キウイ	9 日夕	*ご飯*白身魚のフライ(レタス) *味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *高野豆腐の煮物(人参、椎茸)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚げ) *鯖の塩焼き(菜の花のお浸し) *里芋の野菜あんかけ*ヨーグルト	10 日昼	*ご飯*中華スープ(アコン、玉葱) *鶏モモとじゃが芋の照り煮*リンゴ *モヤシのゴマ酢和え	10 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、薄揚げ) *境産産かきクリームコロッケ *茄子とさつま揚げの煮物
11 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) *シラスの卵とじ(人参) *洋風きんぴら牛蒡(アコン、人参、ニンニク)	11 日昼	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *焼き餃子(レタス、トマト)*キウイ *切干大根煮(人参、角天)	11 日夕	*ご飯*吸い物(ハンパソ、エノキ、葱) *ツナのピリ辛あんかけ豆腐(豚肉、鶏肉) *メケとキノコの煮物(平茸、椎茸、ナメコ)
12 日朝	*ご飯*竹輪の味噌煮 *ジャガミート(トマト、玉葱、ミンチ) *味噌汁(小松菜、薄揚げ)	12 日昼	*親子丼(玉葱、玉子、蒲鉾、鶏肉) *じゃが芋煮(人参、赤天) *味噌汁(白菜、葱、薄揚げ)*リンゴ	12 日夕	*ご飯*コロッケ(キャベツ) *吸い物(豆腐、椎茸、葱) *ハンパソとひじきの煮物(人参)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、玉葱、葱) *豆乳しんじょうと蒔の煮物(人参、玉葱、牛蒡、グリーンピース) *カリフラワーのにかあんかけ	13 日昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、人参、牛肉) *大根とリンゴのサラダ(ハム)*オレンジ *かき玉汁(ワカメ、玉子、葱)	13 日夕	*ご飯*ぬた(葱、カ) *おでん(大根、玉子、長天、厚揚げ、蒟蒻) *吸い物(トコロ、蒲鉾、葱)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、薄揚げ) *ロールキャベツの盛り合わせ *青梗菜とアコンのバターソテー*ヤクルト	14 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、豆腐、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、生姜) *ポテサラ(胡瓜、玉子、ハム)*リンゴ	14 日夕	*ご飯 *里芋煮*鯖の煮付 *味噌汁(白菜、人参)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *チーズオムレツ *蕪とモヤシのピリ辛炒め	15 日昼	*チラシ寿司(錦糸卵、海苔)*すまし汁(麩、ワカメ、葱) *高菜煮(厚揚げ、人参)*フルツペリ *鰯の野菜あんかけ(人参、椎茸)	15 日夕	*ご飯*南瓜煮 *味噌汁(ワカメ、豆腐) *八宝菜(豚肉、人参、白菜、玉葱、キクラゲ)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、シメジ、葱) *肉詰め稲荷の煮物 *キャベツとキノコのソテー(アコン、平茸、椎茸)	16 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *サラスパ(卵、胡瓜、ハム)*パイ	16 日夕	*炊き込みご飯(鶏肉、シメジ、人参、牛蒡、薄揚げ) *ふるふき大根(ミンチ) *吸い物(ハンパソ、椎茸、葱)

2月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、長天、葱) * 田舎煮(人参、牛蒡、椎茸、薄揚げ、干瓢) * 鯖の煮付け(菜の花のお浸し) * ヨーグルト	17 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(MIXベジ、ﾊﾞｰｺﾝ) * 野菜炒め(豚肉、ﾋﾞｰﾏﾝ、ﾓﾔｼ、ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、菰) * 胡瓜とワカメの酢物(ｶﾐｶﾐ、ｼﾞｬｺ) * ﾊﾞﾅﾅ	17 日夕	* ご飯 * さつま芋の甘露煮 * ｶｰ-あんかけ豆腐 * すまし汁(豆腐、ｼﾓｼﾞ、葱)
18 日朝	* ご飯 * 白身魚揚げ * 味噌汁(麩、小松菜、人参) * ﾋﾞｰﾏﾝとｼﾞｬｺの甘辛炒め(玉葱)	18 日昼	* ﾊﾞｼﾗｲｽ(牛肉、玉葱) * ﾎﾝｶﾝ * 大根と厚揚げ煮(ｺﾞﾏ) * すまし汁(卵、ワカメ)	18 日夕	* ご飯 * 筍と蒟の煮物 * 鶏肉のみぞれ煮(ｼﾓｼﾞ) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
19 日朝	* ご飯 * ﾕﾞﾊﾞｯﺗと竹輪の煮浸し * ﾊﾞｰｺﾝｽﾄﾗﾝﾌﾞﾙ(卵、じゃが芋) * 味噌汁(椎茸、白菜)	19 日昼	* 小結び * ﾊﾞﾅﾅ * 煮込みﾗｰﾒﾝ(豚ﾊﾞﾗ、人参、玉葱、ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ) * 蒟蒻金平(ｲﾘﾝｷ、竹輪)	19 日夕	* ご飯 * なめこの味噌汁(葱) * 筑前煮(鶏肉、椎茸、里芋、人参、牛蒡) * ひじきサラダ(胡瓜、ﾊﾑ)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 豆乳がんと人参の煮付け * 舞茸とほうれん草の炒め煮(白葱)	20 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、麩) * ささ身のﾋﾞｶﾀ(ﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ) * 大根サラダ(ﾊﾑ) * ﾐｶﾝ、ﾊﾞﾅﾅ	20 日夕	* ご飯 * 白菜の白和え(人参) * 鰯の南蛮漬(玉葱、人参、ﾋﾞｰﾏﾝ) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ｼﾓｼﾞ、ﾓﾔｼ、葱) * 豆腐ﾈｸﾞｯﾄﾞｽﾄｰｽﾞかけ(ｽｯｷｰｺ、ﾋﾞｰﾏﾝ、玉葱、人参) * 南瓜のｺﾝｽﾓ煮 * ﻻｸﾙﾄ	21 日昼	* 他人丼(豚肉、卵、玉葱) * 大根の漬物 * ﾕﾞﾊﾞｯﺗと竹輪の酢味噌和え * すまし汁(ﾄﾏﾄ、麩) * ﾚﾝｺﾞ	21 日夕	* ご飯 * ぬた(ｲｷ、葱) * 金時豆 * かき揚げ(人参、玉葱、さつま芋) * 味噌汁(ｲﾉｷ、薄揚げ)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、白菜) * 鯖の煮付け(青梗菜の中華和え) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	22 日昼	* ご飯 * 水餃子(葱) * 豆腐の野菜あんかけ(椎茸、人参、ほうれん草) * ﾎﾃﾞｻﾗ(胡瓜、ﾊﾑ) * ﾊﾞﾅﾅ	22 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、薄揚げ) * 高菜と長天の煮物 * 豚汁(大根、玉葱、大根)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 高野豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付添え) * 白菜のﾎﾄﾌ(ﾊﾞｰｺﾝ、玉葱、人参)	23 日昼	* ご飯 * すまし汁(ﾊﾝﾊﾟﾝ、ワカメ) * さつま芋と鶏肉の甘酢煮 * ﾏｶｺﾐﾅﾀﾞ(胡瓜、ﾊﾑ) * ﾊﾞｲﾝ	23 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ｲﾉｷ、麩) * ﾎｰﾙ-ﺗﾞｰﾝｽﾞ(玉葱、大豆) * 小松菜の菜種和え(人参)
24 日朝	* ご飯 * 牛蒡の中華炒め(人参、ｺﾞﾏ) * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * 鰯のつみれ煮(菜の花のお浸し添え)	24 日昼	* ご飯 * 玉子ｽｰﾌﾟ * ﾚﾝｺﾞ * すき焼き風(牛肉、糸ｺﾝ、白菜、豆腐) * ほうれん草の和え物(ｶﾐｶﾐ、春雨)	24 日夕	* ご飯 * 鰯ﾌﾗｲ * 厚揚げと豚肉の煮物 * 味噌汁(ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、薄揚げ)
25 日朝	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 五目出汁巻き * 味噌汁(大根、麩、葱)	25 日昼	* 煮込みうどん(鶏肉、薄揚げ、玉葱、玉子) * 小ご飯(梅干) * ﾊﾞﾅﾅ * ﾕﾞﾊﾞｯﺗの胡麻和え	25 日夕	* ご飯 * 鶏の葱ｽｰｽ(人参) * 味噌汁(玉葱、ｲﾉｷ、葱) * 大根の洋風煮(人参、ｳｲﾝﾅｰ)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚げ、ワカメ) * 鶏牛蒡稲荷の煮物(人参、小松菜) * 竹輪とﾋﾞｰﾏﾝの甘辛煮	26 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ) * 鰯の蒲焼き * ﾚﾝｺﾞ * 里芋煮(鶏肉、人参)	26 日夕	* ご飯 * 小松菜と薄揚げ煮 * 味噌汁(人参、ｲﾉｷ、葱) * ﾏﾞﾐﾆｯｼﾞｮﾑﾚｯｽ(MIXベジ、じゃが芋)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(長天、玉葱) * 蒟と信田煮の炊き合わせ * じゃが芋と人参の煮物(玉葱)	27 日昼	* 炊込みご飯(舞茸、人参、薄揚げ、ｼﾓｼﾞ、ｲﾉｷ) * ﾏﾞﾁｬｰ(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * ほうれん草胡麻和え * ﾊﾞﾅﾅ	27 日夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱) * 手作り餃子(豚ミンチ、ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、菰) * あらめの煮物(人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、豆腐、葱) * ﾐﾄ-ﾎｰﾙ盛合せ(鶏肉、玉葱) * ﾉﾘとﾊﾞｰｺﾝのｺﾝｽﾓ煮 * ﻻｸﾙﾄ	28 日昼	* ﻻｷﾞﾝ(豚肉、人参、ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、玉葱、ﾓﾔｼ) * おにぎり * ﾚﾝｺﾞ * 味噌汁(ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、ワカメ)	28 日夕	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、玉子、葱) * ﾁﾝｷﾝｶｯ(胸肉)(ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、ｶｲワﾚ) * おから煮(人参、椎茸、竹輪、薄揚げ)
29 日朝	* ご飯 * 千草焼き * 味噌汁(大根、ｼﾓｼﾞ、葱) * 竹輪とｲﾝｹﾝの甘辛煮	29 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ、ワカメ) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 白菜と薄揚げ煮 * ﾐｶﾝ	29 日夕	* ご飯 * ﾊﾞﾄﾞﾘのﾌﾗｲ(ｷﾞﾔﾊﾞｯﺗ) * ﾎﾃﾞｻﾗ(胡瓜、ﾊﾑ、じゃが芋) * けんちん汁(鶏肉、大根、人参、蒟蒻、厚揚げ)
30 日朝		30 日昼		30 日夕	
31 日朝		31 日昼		31 日夕	