

3月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*鰹のみりん焼き(蒟の煮物添え) *味噌汁(白菜、豆腐、葱) *カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参)	1 日昼	*中華丼(豚肉、シーフードMIX、人参、白菜) *焼売*ハイン *ワカメスープ(ワカメ、麩)	1 日夕	*ご飯*ハムとブロッコリーサラダ *筑前煮(鶏肉、里芋、人参、大根、牛蒡) *味噌汁(エノキ、薄揚げ)
2 日朝	*ご飯*冬瓜の含め煮*ヨーグルト *高野豆腐とシラスの玉子和え *味噌汁(エノキ、薄揚げ、麩)	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱、シメジ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)*りんご *コンソメスープ(ペーコン、キャベツ、葱)	2 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *キャベツの和風サラダ(人参) *味噌汁(大根、白菜、薄揚げ、葱)
3 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(大根、春菊) *鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	3 日昼	雛祭りメニュー ・押し寿司・ヨーグルト ・白菜の煮物(鯛缶)・すまし汁(麩、ワカメ、葱) ・ブロッコリーゴマ和え(カニカマ)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、じゃが芋) *大根と牛肉の韓国風煮込み(椎茸) *ブロッコリーのサウザンサラダ(ハム、コーン)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚げ) *豆乳がんと人参の煮付 *畑菜とエノキの煮浸し	4 日昼	*お好み焼(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *中華スープ(ワカメ、葱)*リンゴ、甘夏 *白菜のゴマ和え(カニカマ)	4 日夕	*ご飯*オニオンスープ(ペーコン) *豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ) *キャベツとツナ、人参のサラダ
5 日朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *小松菜とコーンのソテー *味噌汁(高野豆腐、キャベツ)	5 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、葱)*干し柿 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *肉団子のケチャップ煮(人参、玉葱、大豆)	5 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ(キャベツ、トマト) *高野豆腐の煮物 *すまし汁(エノキ、麩)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *スクランブルエッグ盛合せ(ハム、エンドウ添え) *ほうれん草とキノコのソテー	6 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚) *鶏肉の照焼*甘夏の砂糖漬け *がんも煮(大根、人参)	6 日夕	*ご飯*コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ) *手作りコロッケ(玉葱、ミンチ、じゃが芋) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)
7 日朝	*ご飯*鯖の塩焼き(おろしポン酢) *冬瓜の枝豆あんかけ(人参、椎茸) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	7 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *大根なます(人参) *味噌汁(麩、ワカメ)*ハイン	7 日夕	*ご飯*とんこの天ぷら *インゲンのゴマ和え *すまし汁(シメジ、カニカマ)
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(玉葱、人参、マッシュルーム) *ひじきと高野の煮物(人参)	8 日昼	*ご飯*玉子スープ*ハナナ *鶏肉のピカタ(温キャベツ添え) *小松菜とツナの炒め煮	8 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *豆腐ステーキ(玉葱、人参、葱) *ホテサラ(人参、玉葱、ソーセージ)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(南瓜、麩、葱) *海老稲荷と舞茸の煮物*ヨーグルト *野菜煮(キャベツ、玉葱、人参、モヤシ)	9 日昼	*温そば(天かす、葱、蒲鉾、トロロ) *小ご飯*漬物 *春菊の白和え*ハナナ	9 日夕	*豚スライス丼(玉葱) *大根のコンソメ煮(さつま揚げ) *味噌汁(豆腐、なめこ)*煮卵
10 日朝	*ご飯*鶏団子煮 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ほうれん草と揚げの煮付	10 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *スパサラ(胡瓜、カニカマ) *味噌汁(小松菜、麩)*フルツヨーグルト	10 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、エノキ) *カレーあんかけ豆腐(豚肉、人参、玉葱) *茄子の揚げびたし
11 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、薄揚、葱) *角揚げの煮付(結び昆布添え) *ソーセージとスッキーのトマト和え(シメジ)	11 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱) *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(南瓜、ワカメ、エノキ) *白身魚と豆腐のふんわり団子(玉葱、人参) *白菜と蒸し鶏の青じそサラダ
12 日朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、玉子) *ハンパンの炊き合わせ(葉大根の和え物添え) *じゃが芋と桜エビのガーリック炒め(玉葱)	12 日昼	*ご飯*鶏肉の照焼 *金平蒟蒻(ピーマン、人参) *すまし汁(椎茸、蒲鉾)*みかん	12 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、薄揚、人参、牛蒡、蒟蒻) *南瓜のそぼろ煮 *味噌汁(豆腐、なめこ、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *豆腐つくね団子オーロラソース(エンドウ) *キャベツとペーコンのソテー*ヤクルト	13 日昼	*カレーライス(じゃが芋、牛肉、玉葱、人参) *サラダ(レタス、玉子、ハム、胡瓜) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*ハナナ	13 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚) *鯖の竜田揚げ *白菜のゴマ和え(カニカマ、人参)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、麩) *鰹の煮付(生姜) *枝豆ひじき(人参)	14 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、ワカメ) *ハサのフライ(レタス)*みかん *ホテサラ(胡瓜、ハム)	14 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚) *おでん(大根、厚揚、鶏肉、竹輪、玉子) *キャベツ、カニカマの酢味噌和え
15 日朝	*ご飯*玉子ロール *人参の炒め煮 *味噌汁(シメジ、豆腐、葱)	15 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、白菜) *豚キムチ(玉葱、白菜、人参) *高菜煮(人参、薄揚げ)*ハナナ	15 日夕	*ご飯*ほうれん草ゴマ和え *ふくさ煮(MIXベジ) *味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ、麩) *白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き *大根のコンソメ煮*ヨーグルト	16 日昼	*煮込みうどん(鶏肉、蒲鉾、玉葱、人参、葱) *南瓜サラダ(胡瓜、ハム) *ゆかりご飯*みかん	16 日夕	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、ゴマ) *かに玉入りあんかけ(人参、筍、ピーマン) *茄子の肉味噌掛け

3月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) *厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース) *野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	17 日昼	*ご飯*あらめ煮(人参、角天) *鶏胸肉のピカタ(レタス)*りんご *すまし汁(豆腐、トコ、葱)	17 日夕	*ご飯*卵の花炒り *味噌汁(薄揚げ、シメジ、葱) *メヌケのおろし煮
18 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱、葱) *竹輪の旨煮(人参) *青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	18 日昼	*小ご飯*夏シソの砂糖漬け *チャンポン(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、玉葱、角天) *肉団子ケチャップ煮(ビーマン、玉葱)	18 日夕	*ご飯*鱈大根 *味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) *ほうれん草ゴマ和え
19 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *肉詰め稲荷の煮物 *茄子とさつま揚げの煮物	19 日昼	*小ご飯*ネーブルバナナ *切干大根煮(人参、角天) *シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋)	19 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、麩、葱) *酢豚(ビーマン、人参、玉葱) *春雨サラダ(胡瓜、かにか)
20 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ブレンオムレリ盛合せ(キャベツと玉葱のソテー、インドウ) *白菜のホト(玉葱、人参)	20 日昼	お誕生日メニュー *チキン寿司(錦糸卵、デソフ、海苔) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ)*フルーツゼリー *天ぷら(さつま芋、人参、玉葱、竹輪)	20 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱) *鰯の塩焼き *桜エビしんじょうの和風あんかけ
21 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *鯛のつみれ煮 *落の金平(豚肉、人参、すりゴマ)	21 日昼	*おはぎ(あんこ、きな粉)*ハイン *豚汁(人参、大根、薄揚げ、葱、さつま芋) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	21 日夕	*ご飯*もずく酢(胡瓜、生姜) *中華スープ(モヤシ、ワカメ) *すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、葱、椎茸、白菜)
22 日朝	*ご飯*か出汁巻き *洋風切干大根(アゴコン、人参) *味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱)	22 日昼	*ご飯*ワンタンスープ(玉葱)*バナナ *麻婆豆腐(玉葱、シチ、菲) *キャベツとシーチキンのゴマ和え	22 日夕	*ご飯*鯛の梅煮(生姜) *モヤシの中華和え(胡瓜、人参、かにか) *すまし汁(麩、ワカメ)
23 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鯖の煮付(人参煮付添え) *青梗菜とキノコの炒め煮(人参、椎茸、平茸、ナメコ)	23 日昼	*ハラシライス(玉葱、人参、牛肉) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参) *コンソメスープ(アゴコン、玉葱、葱)*バナナ・ミカン	23 日夕	*ご飯*エビチリ *味噌汁(麩、人参) *がんと大根の煮物
24 日朝	*ご飯*ハンパン含め煮 *茄子と長葱の味噌炒め(薄揚げ) *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	24 日昼	*ご飯*菲玉スープ(玉葱)*甘夏シロップ漬け *春雨サラダ(ハム、胡瓜、ゴマ) *鶏肉と厚揚げの煮物(人参)	24 日夕	*ご飯*鱈のおろしソース *牛蒡のおかか煮 *味噌汁(薄揚げ、キャベツ、葱)
25 日朝	*ご飯*鯖の照焼 *味噌汁(玉葱、麩、葱) *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	25 日昼	*豚丼(玉葱、ニンニク) *玉子スープ(椎茸、ゴマ) *キャベツの酢味噌和え(かにか、ワカメ)	25 日夕	*ご飯*すまし汁(ワカメ、かにか、葱) *スパニッシュオムレツ(玉子、葱、人参、豚シチ) *小松菜とシーチキンの和え物
26 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚げ、葱) *豆乳しんじょうと落の煮物 *鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)	26 日昼	*炊込みピラフ(シーフードMIX、玉葱) *キャベツとアゴコンの炒め物*みかん *けんちん汁(人参、大根、豆腐、薄揚、葱)	26 日夕	*ご飯 *かき玉汁(玉葱、葱、椎茸) *肉じゃが(人参、玉葱、豚肉)
27 日朝	*ご飯*じゃが芋のミルク煮 *豆腐ナゲットのトマトソース *味噌汁(玉葱、シメジ、葱)*ヤクルト	27 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ、玉葱)*清美ミカ *肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、ビーマン) *モヤシとワカメのゴマ和え(かにか)	27 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *南瓜の煮物 *かき玉汁(玉葱、ゴマ)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、豆腐、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚、人参)	28 日昼	*きつねうどん(薄揚、天かす、ワカメ、葱) *大根生酢(人参、ゴマ) *小ご飯(梅干し)*苺	28 日夕	*ご飯*キャベツの和え物(シーチキン、ゴマ) *味噌汁(玉葱、人参、葱) *手作りコロッケ(シチ、じゃが芋、玉葱)
29 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、キャベツ、葱) *一口がんもの煮付(人参、ゴマ) *ほうれん草とアゴコンのソテー	29 日昼	*ご飯*オニオンスープ(アゴコン) *鶏肉のトマト煮(人参、玉葱) *人参しりしり(玉子、シーチキン、ゴマ)	29 日夕	*ご飯*ひじき煮(人参、薄揚) *鯿の南蛮漬(玉葱、ビーマン、人参) *味噌汁(薄揚、じゃが芋、椎茸)
30 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ*ヨーグルト *南瓜のいとこ煮(小豆) *味噌汁(玉葱、ワカメ、麩、葱)	30 日昼	*ご飯*豚バラ大根*干し柿 *ブロッコリーサラダ(ハム、コーン、ゴマ) *すまし汁(椎茸、豆腐、葱)	30 日夕	*ご飯*味噌汁(玉子、玉葱、葱) *鶏の中華風照焼(玉葱、人参) *五目炒り豆腐(玉子、人参、椎茸、玉葱)
31 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、麩) *枝豆しんじょうのあんかけ(豆腐、蒟蒻) *金牛蒡(人参)	31 日昼	*小ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *あらめ煮物(人参、角天)*りんご *ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ、玉葱)	31 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ) *海鮮八宝菜(白菜、エビ、イカ、玉葱、人参、筍) *ジャガミート(玉葱、シチ)

3月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*鰹のみりん焼き(蒟の煮物添え) *味噌汁(白菜、豆腐、葱) *カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参)	1 日昼	*中華丼(豚肉、シーフードMIX、人参、白菜) *焼売*ハイン *ワカメスープ(ワカメ、麩)	1 日夕	*ご飯*ハムとブロッコリーサラダ *筑前煮(鶏肉、里芋、人参、大根、牛蒡) *味噌汁(エノキ、薄揚げ)
2 日朝	*ご飯*冬瓜の含め煮*ヨーグルト *高野豆腐とシラスの玉子和え *味噌汁(エノキ、薄揚げ、麩)	2 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱、シメジ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)*りんご *コンソメスープ(ペーコン、キャベツ、葱)	2 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *キャベツの和風サラダ(人参) *味噌汁(大根、白菜、薄揚げ、葱)
3 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(大根、春菊) *鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	3 日昼	雛祭りメニュー ・押し寿司・ヨーグルト ・白菜の煮物(鰯缶)・すまし汁(麩、ワカメ、葱) ・ブロッコリーゴマ和え(カニカマ)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、じゃが芋) *大根と牛肉の韓国風煮込み(椎茸) *ブロッコリーのサウザンサラダ(ハム、コーン)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚げ) *豆乳がんと人参の煮付 *畑菜とエノキの煮浸し	4 日昼	*お好み焼(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *中華スープ(ワカメ、葱)*リンゴ、甘夏 *白菜のゴマ和え(カニカマ)	4 日夕	*ご飯*オニオンスープ(ペーコン) *豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ) *キャベツとツナ、人参のサラダ
5 日朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *小松菜とコーンのソテー *味噌汁(高野豆腐、キャベツ)	5 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、葱)*干し柿 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *肉団子のケチャップ煮(人参、玉葱、大豆)	5 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ(キャベツ、トマト) *高野豆腐の煮物 *すまし汁(エノキ、麩)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *スクランブルエッグ盛合せ(ハム、エンドウ添え) *ほうれん草とキノコのソテー	6 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚) *鶏肉の照焼*甘夏の砂糖漬け *がんも煮(大根、人参)	6 日夕	*ご飯*コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ) *手作りコロッケ(玉葱、ミンチ、じゃが芋) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)
7 日朝	*ご飯*鯖の塩焼き(おろしポン酢) *冬瓜の枝豆あんかけ(人参、椎茸) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	7 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *大根なます(人参) *味噌汁(麩、ワカメ)*ハイン	7 日夕	*ご飯*とんこの天ぷら *インゲンのゴマ和え *すまし汁(シメジ、カニカマ)
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(玉葱、人参、マッシュルーム) *ひじきと高野の煮物(人参)	8 日昼	*ご飯*玉子スープ*ハナナ *鶏肉のピカタ(温キャベツ添え) *小松菜とツナの炒め煮	8 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *豆腐ステーキ(玉葱、人参、葱) *ホテサラ(人参、玉葱、ソーセージ)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(南瓜、麩、葱) *海老稲荷と舞茸の煮物*ヨーグルト *野菜煮(キャベツ、玉葱、人参、モヤシ)	9 日昼	*温そば(天かす、葱、蒲鉾、トロロ) *小ご飯*漬物 *春菊の白和え*ハナナ	9 日夕	*豚スライス丼(玉葱) *大根のコンソメ煮(さつま揚げ) *味噌汁(豆腐、なめこ)*煮卵
10 日朝	*ご飯*鶏団子煮 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ほうれん草と揚げの煮付	10 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *スパサラ(胡瓜、カニカマ) *味噌汁(小松菜、麩)*フルーツヨーグルト	10 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、エノキ) *カレーあんかけ豆腐(豚肉、人参、玉葱) *茄子の揚げびたし
11 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、薄揚、葱) *角揚げの煮付(結び昆布添え) *ソーセージとスッキーコのトマト和え(シメジ)	11 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱) *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(南瓜、ワカメ、エノキ) *白身魚と豆腐のふんわり団子(玉葱、人参) *白菜と蒸し鶏の青じそサラダ
12 日朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、玉子) *ハンパンの炊き合わせ(葉大根の和え物添え) *じゃが芋と桜エビのガーリック炒め(玉葱)	12 日昼	*ご飯*鶏肉の照焼 *金平蒟蒻(ピーマン、人参) *すまし汁(椎茸、蒲鉾)*みかん	12 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、薄揚、人参、牛蒡、蒟蒻) *南瓜のそぼろ煮 *味噌汁(豆腐、なめこ、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *豆腐つくね団子オーロラソース(エンドウ) *キャベツとペーコンのソテー*ヤクルト	13 日昼	*カレーライス(じゃが芋、牛肉、玉葱、人参) *サラダ(レタス、玉子、ハム、胡瓜) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*ハナナ	13 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚) *鯖の竜田揚げ *白菜のゴマ和え(カニカマ、人参)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、麩) *鰹の煮付(生姜) *枝豆ひじき(人参)	14 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、ワカメ) *ハサのフライ(レタス)*みかん *ホテサラ(胡瓜、ハム)	14 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚) *おでん(大根、厚揚、鶏肉、竹輪、玉子) *キャベツ、カニカマの酢味噌和え
15 日朝	*ご飯*玉子ロール *人参の炒め煮 *味噌汁(シメジ、豆腐、葱)	15 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、白菜) *豚キムチ(玉葱、白菜、人参) *高菜煮(人参、薄揚げ)*ハナナ	15 日夕	*ご飯*ほうれん草ゴマ和え *ふくさ煮(MIXベジ) *味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ、麩) *白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き *大根のコンソメ煮*ヨーグルト	16 日昼	*煮込みうどん(鶏肉、蒲鉾、玉葱、人参、葱) *南瓜サラダ(胡瓜、ハム) *ゆかりご飯*みかん	16 日夕	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、ゴマ) *かに玉入りあんかけ(人参、筍、ピーマン) *茄子の肉味噌掛け

3月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * 厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース) * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	17 日昼	* ご飯 * あらめ煮(人参、角天) * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * りんご * すまし汁(豆腐、トロ、葱)	17 日夕	* ご飯 * 卵の花炒り * 味噌汁(薄揚げ、シメジ、葱) * メヌケのおろし煮
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * 竹輪の旨煮(人参) * 青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	18 日昼	* 小ご飯 * 夏ミカの砂糖漬け * チャンポン(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、玉葱、角天) * 肉団子ケチャップ煮(ビーマン、玉葱)	18 日夕	* ご飯 * 鱈大根 * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) * ほうれん草ゴマ和え
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物 * 茄子とさつま揚げの煮物	19 日昼	* 小ご飯 * ネーブル・バナナ * 切干大根煮(人参、角天) * シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 酢豚(ビーマン、人参、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、かにかま)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * プレ-ンオムレツ盛合せ(キャベツと玉葱のソテー、インドウ) * 白菜のホト(玉葱、人参)	20 日昼	お誕生日メニュー * チリシ寿司(錦糸卵、デンプ、海苔) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * フルーツゼリー * 天ぷら(さつま芋、人参、玉葱、竹輪)	20 日夕	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 鰯の塩焼き * 桜エビしんじょうの和風あんかけ
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * 鯛のつみれ煮 * 踏の金平(豚肉、人参、すりゴマ)	21 日昼	* おはぎ(あんこ、きな粉) * ハイン * 豚汁(人参、大根、薄揚げ、葱、さつま芋) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	21 日夕	* ご飯 * もずく酢(胡瓜、生姜) * 中華スープ(モヤシ、ワカメ) * すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、葱、椎茸、白菜)
22 日朝	* ご飯 * 加出汁巻き * 洋風切干大根(ア-コン、人参) * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱)	22 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * バナナ * 麻婆豆腐(玉葱、シチ、菲) * キャベツとシーチキンのゴマドレ和え	22 日夕	* ご飯 * 鯛の梅煮(生姜) * モヤシの中華和え(胡瓜、人参、かにかま) * すまし汁(麩、ワカメ)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 鱈の煮付(人参煮付添え) * 青梗菜とキノコの炒め煮(人参、椎茸、平茸、ナメコ)	23 日昼	* ハヤシライス(玉葱、人参、牛肉) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参) * コソメスープ(ア-コン、玉葱、葱) * バナナ・ミカン	23 日夕	* ご飯 * エピチリ * 味噌汁(麩、人参) * がんもと大根の煮物
24 日朝	* ご飯 * ハンパシ含め煮 * 茄子と長葱の味噌炒め(薄揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	24 日昼	* ご飯 * 菲玉スープ(玉葱) * 甘夏シロップ漬け * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、ゴマ) * 鶏肉と厚揚げの煮物(人参)	24 日夕	* ご飯 * 鱈のおろしソース * 牛蒡のおかか煮 * 味噌汁(薄揚げ、キャベツ、葱)
25 日朝	* ご飯 * 鯖の照焼 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	25 日昼	* 豚丼(玉葱、ニンニク) * 玉子スープ(椎茸、ゴマ) * キャベツの酢味噌和え(かにかま、ワカメ)	25 日夕	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、かにかま、葱) * スパニッシュオムレツ(玉子、葱、人参、豚シチ) * 小松菜とシーチキンの和え物
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、薄揚げ、葱) * 豆乳しんじょうと踏の煮物 * 鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)	26 日昼	* 炊込みピラフ(シーフードMIX、玉葱) * キャベツとア-コンの炒め物 * みかん * けんちん汁(人参、大根、豆腐、薄揚、葱)	26 日夕	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱、椎茸) * 肉じゃが(人参、玉葱、豚肉)
27 日朝	* ご飯 * じゃが芋のミルク煮 * 豆腐ナゲットのトマトソース * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * ヤクルト	27 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * 清美ミカン * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、ビーマン) * モヤシとワカメのゴマドレ和え(かにかま)	27 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 南瓜の煮物 * かき玉汁(玉葱、ゴマ)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、豆腐、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) * 畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚、人参)	28 日昼	* きつねうどん(薄揚、天かす、ワカメ、葱) * 大根生酢(人参、ゴマ) * 小ご飯(梅干し) * 苺	28 日夕	* ご飯 * キャベツの和え物(シーチキン、ゴマ) * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 手作りコロッケ(シチ、じゃが芋、玉葱)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、キャベツ、葱) * 一口がんもの煮付(人参、ゴマ) * ほうれん草とア-コンのソテー	29 日昼	* ご飯 * オニオンスープ(ア-コン) * 鶏肉のトマト煮(人参、玉葱) * 人参しりしり(玉子、シーチキン、ゴマ)	29 日夕	* ご飯 * ひじき煮(人参、薄揚) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ビーマン、人参) * 味噌汁(薄揚、じゃが芋、椎茸)
30 日朝	* ご飯 * * お魚厚揚げ * ヨーグルト * 南瓜のいとこ煮(小豆) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、麩、葱)	30 日昼	* ご飯 * 豚バラ大根 * 干し柿 * ブロッコリーサラダ(ハム、コーン、ゴマ) * すまし汁(椎茸、豆腐、葱)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉子、玉葱、葱) * 鶏の中華風照焼(玉葱、人参) * 五目炒り豆腐(玉子、人参、椎茸、玉葱)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩) * 枝豆しんじょうのあんかけ(豆腐、蒟蒻) * 金平牛蒡(人参)	31 日昼	* 小ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * あらめ煮物(人参、角天) * りんご * ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ、玉葱)	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ) * 海鮮八宝菜(白菜、北、ゆ、玉葱、人参、筍) * ジャガミート(玉葱、シチ)