

4月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) * 五目出汁巻き(人参、イノキ) * 大根の豆そぼろあんかけ	1 日昼	* ご飯*コンソープ*甘夏 * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	1 日夕	* ご飯*味噌汁(ワカメ、麩) * 豆腐の野菜あんかけ(玉葱、かにかま、イノキ、シメジ) * じゃが芋と赤天の煮物
2 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鰯の塩焼きおろしポン酢かけ * 蓮根とひじきの煮物(人参)	2 日昼	* ご飯*玉子スープ(葱) * 鯖のフライ(キャベツ)*ミカン、リンゴ * 小松菜と厚揚げのくたくた煮	2 日夕	* ご飯*味噌汁(ワカメ、大根、薄揚) * 豚肉の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) * 切昆布煮(薄揚げ、人参)
3 日朝	* ご飯*味噌汁(キャベツ、麩) * ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー) * 南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	3 日昼	* かやくそば(鶏肉、蒲鉾、天かす、葱) * 小ご飯(梅干し)*パン * がんもと椎茸の煮物	3 日夕	* ご飯*味噌汁(ナメコ、葱) * 煮込みハンバーグ(シチ、玉葱) * ほうれん草の玉子とじ
4 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) * キクラゲ天の煮物 * カブとうまい菜のガーリック	4 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、インゲン、玉子) * キャベツとかにかまのゴマ和え * すまし汁(ハンパソ、ワカメ、葱)*ミカン	4 日夕	* ご飯*鶏の照焼 * 味噌汁(豆腐、葱) * 高菜の煮物(長天、人参)
5 日朝	* ご飯*味噌汁(ワカメ、イノキ) * 豚肉と野菜のレモン風味炒め(キャベツ、玉葱、人参) * 人参の炒め煮(蒲鉾)	5 日昼	* シーフードカレー(シーフードMIX、人参、じゃが芋、玉葱) * コールスローサラダ(キャベツ、胡瓜、ハム) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*りんご	5 日夕	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) * ハンパソフライ(大葉) * ひじきと大豆煮
6 日朝	* ご飯*味噌汁(人参、椎茸、葱) * 豆乳がんと人参の煮物 * 小松菜とハンパソの煮浸し*ヨーグルト	6 日昼	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ)*バナナ * 鶏肉のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、人参) * スパサ(胡瓜、ハム)	6 日夕	* ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) * 鰯のトマト風味(玉葱、ニンニク)(スナップエンドウ) * 玉葱とゴーヤのサラダ(海苔ソース)
7 日朝	* ご飯*味噌汁(イノキ、じゃが芋、葱) * 五目煮(牛蒡、干瓢、蓮根、人参、薄揚) * さつま揚げの煮付	7 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏モモ、玉子) * 南瓜煮*みかん * すまし汁(ハンパソ、ワカメ)	7 日夕	* ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 鯖のおろし煮 * ひじきと蒸し鶏のサラダ(枝豆)
8 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) * 肉じゃが(人参) * 白菜とソーセージの玉子ソテー	8 日昼	※お花見弁当・稲荷&巻き寿司・串団子・苺・ハチワライ・芳の芽天ぷら・すまし汁(筍、ワカメ)煮物(厚揚げ、ワカメ、落、筍)・青海苔玉子焼き・刺身(鯛、サーモン)	8 日夕	* ご飯*赤魚のあんかけ(葱) * 大根サラダ(人参) * 味噌汁(じゃが芋、人参)
9 日朝	* ご飯*味噌汁(南瓜、人参) * 鰯のつみれ煮(オクラ添え) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参)	9 日昼	* 筍ご飯(人参、薄揚)*バナナ、ミカン * ホテサ(胡瓜、ハム)*鶏肉のピカタ(チキン) * すまし汁(玉子、ワカメ)	9 日夕	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) * 巾着煮(ほうれん草、人参、鶏肉) * 小松菜のゴマ和え
10 日朝	* スクランブルエッグ(MIXベジ、ハム、エンドウ) * ご飯*ベーコンとキャベツのソテー * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、薄揚、葱)	10 日昼	* ご飯*バナナ * シチュー(鶏モモ、人参、じゃが芋、玉葱) * モヤシとハムのゴマドレ和え(胡瓜)	10 日夕	* ご飯*ひじきサラダ(枝豆、人参) * 鯖の竜田揚げ(レタス) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ)
11 日朝	* ご飯*鯖の煮付 * 切昆布と大豆の煮物(人参) * 味噌汁(シメジ、厚揚げ)	11 日昼	* ご飯*インゲンのゴマ和え * 回鍋肉(豚肉、人参、ピーマン、キャベツ) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、三つ葉)	11 日夕	* ご飯*味噌汁(豆腐、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、さつま芋) * ひじきサラダ(人参、枝豆)
12 日朝	* ご飯*味噌汁(イノキ、麩、葱) * 角揚げの煮付(人参金平添え) * カラワ-のかあんかけ	12 日昼	* ご飯*、みかん * 春雨スープ(玉葱、葱) * キャベツ、ソーセージのマヨ炒め(人参)	12 日夕	* ご飯*味噌汁(薄揚、大根) * 魚の煮付(小松菜、厚揚げ) * 落と椎茸の煮物(角天)
13 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐) * 鶏肉団子煮(スナップエンドウ添え) * 卵の花炒め(薄揚、人参、椎茸)	13 日昼	* ご飯*ワカメスープ(竹輪) * カレー肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 白和え(ほうれん草、豆腐、人参)	13 日夕	* ご飯*かき玉スープ(玉葱、ベーコン) * 豚肉と茄子の南蛮漬け * 大根の柚子あんかけ
14 日朝	* ご飯*味噌汁(イノキ、ワカメ) * 紅生姜天の炊き合わせ * じゃが芋とひじきの煮物	14 日昼	* ご飯*すまし汁(玉葱、かにかま) * 魚介鍋(キャベツ、竹輪、シメジ、豆腐、ハンパソ、ホタテ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	14 日夕	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) * ハルの磯辺焼き(赤ピーマン) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮
15 日朝	* ご飯*味噌汁(麩、薄揚) * ハンパソ含め煮 * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸)	15 日昼	* うどん(鶏肉、蒲鉾、葱) * 小結び(のりたま)*干し柿 * 胡瓜とツナのサラダ(コーン、ハム)	15 日夕	* ご飯*ハサのフライ(キャベツ) * ひじき煮(人参、ゴマ、豆腐) * ワカメスープ(かにかま)
16 日朝	* ご飯*味噌汁(キャベツ、イノキ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 落とあさりの生姜煮	16 日昼	* ご飯*ほうれん草ゴマ和え*リンゴ * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン、シメジ、豚肉) * 中華スープ(春雨、かにかま、ハンパソ)	16 日夕	* ご飯*味噌汁(玉子、薄揚げ) * オムレツ(MIXベジ、玉葱) * ちしゃ生酢(かにかま)

4月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ) *ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー添え) *セロリとペーコンのコンソメ煮*ヤクルト	17 日昼	*ナポリタン(ペーコン、玉葱、ピーマン) *小ご飯*コンソメスープ(人参、イノキ) *ポテサラ(胡瓜、玉子、ハム)*パン	17 日夕	*ご飯*すまし汁(玉子、葱) *揚げ出し豆腐(ミンチ、蒲鉾、葱) *落と厚揚げの煮物
18 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐、葱) *鯖の煮付(青梗菜の中華和え添え) *ピーマンと干しエビの旨塩炒め(キャベツ)	18 日昼	*炊き込みピラフ(MIXベジ、ペーコン) *ほうれん草の卵とじ(魚肉ソーセージ) *コンソメスープ(牛乳)*バナナ	18 日夕	*ご飯*すまし汁(イノキ、麩) *紅白生酢(大根、人参) *鯖の味噌煮
19 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、ワカメ) *3種のチーズロール *蕓とモヤシのピリ辛炒め	19 日昼	*ご飯*鶏の照焼(キャベツ) *竹の子、わらび煮 *味噌汁(豆腐、人参)*リンゴ	19 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *じゃが芋煮(鯖缶) *小松菜のゴマ和え
20 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、イノキ)*ヨーグルト *ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参) *ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	20 日昼	*ご飯*中華スープ(玉子、玉葱) *八宝菜(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、蒲鉾) *ひじきサラダ(胡瓜、ハム、コーン、玉葱)	20 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、モヤシ) *鯖の香草焼き *豆腐と豚肉のチャンプル
21 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩) *千草焼き(人参) *切干大根煮(人参)	21 日昼	*きつねそば(トロロ、葱、蒲鉾、薄揚げ) *小ご飯(梅干し)*いちご *胡瓜とツナのサラダ(コーン、大豆、人参)	21 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱) *鰯のキノコソース(平茸、ナメコ、椎茸、人参) *茄子のゴマ味噌かけ
22 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、トロロ) *お魚厚揚げ *ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	22 日昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *レタスサラダ(玉子、ハム、胡瓜) *コンソメスープ(ペーコン、人参)*バナナ	22 日夕	*ご飯*すまし汁(カニカマ、ワカメ) *かき揚げ(玉葱、人参、南瓜、竹輪) *がんもの含め煮(椎茸、人参)
23 日朝	*ご飯*味噌汁(葱、玉葱) *枝豆がんと花人参の煮物 *ジャーマンポテト	23 日昼	*ご飯*人参しりしり(シーチキン) *鶏肉のピカタ(キャベツ) *春雨スープ(葱、ワカメ)*苺	23 日夕	*竹の子ご飯 *味噌汁(大根、薄揚げ) *高野豆腐の煮物(インゲン、人参)
24 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚げ、葱) *和風オムレツ盛合せ(スナップエンドウ *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	24 日昼	*ご飯*パトウのムニエル(キャベツ) *小松菜と薄揚げの煮浸し *コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	24 日夕	*ご飯*すまし汁(イノキ、麩、葱) *肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) *モヤシとカニカマサラダ(胡瓜、ゴマ)
25 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮 *刻み昆布の炒め煮(薄揚、人参)	25 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トロロ) *あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) *あらめ煮(角天、人参)*みかん	25 日夕	*ご飯*鶏のから揚げ(キャベツ) *春雨の中華風サラダ(胡瓜、人参、ハム) *味噌汁(小松菜、薄揚げ)
26 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *小松菜とキノコの炒め煮(シメジ)	26 日昼	*ご飯*ワンタンスープ(玉葱、人参) *麻婆豆腐*バナナ *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)	26 日夕	*豆ご飯*玉子焼き *竹輪とピーマンの甘辛炒め *味噌汁(大根、ワカメ)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、トロロ)*ヨーグルト *鰯のみりん焼き(インゲン添え) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	27 日昼	*ご飯*パン *シチュー(玉葱、じゃが芋、人参、鶏肉) *スパサラ(胡瓜、ハム)	27 日夕	*ご飯*牛蒡の中華炒め *味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) *サーモンクリームコロッケ
28 日朝	*ご飯*竹の子と落の煮物 *厚揚げと葱の煮物(人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	28 日昼	*肉うどん(牛肉、薄揚げ) *小ご飯*りんご *大根、人参の酢物	28 日夕	*ご飯*シルバーの梅鯉焼 *大根と鶏肉の甘味噌炒め *味噌汁(麩、イノキ)
29 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、玉葱、葱) *肉詰め稲荷の煮物(人参煮物添え) *竹輪とピーマンの甘辛煮	29 日昼	*お好み焼き(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ) *小ご飯*ひじき煮(人参) *コンソメスープ(玉葱、玉子)*バナナ	29 日夕	*ご飯*味噌汁(イノキ、麩、ワカメ) *鯛のつみれあんかけ *さつま芋と牛肉の煮物
30 日朝	*ご飯*ゴーヤのおかか煮 *海鮮ボール(椎茸の煮付添え) *味噌汁(じゃが芋、玉葱)	30 日昼	*ご飯*蕓スープ(玉葱) *鶏の塩焼き(レタス) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	30 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンパシ、シメジ) *かき揚げ(シーフード、玉葱、人参) *酢物(胡瓜、カニカマ)
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(小松菜、薄揚) * 五目出汁巻き(人参、イノキ) * 大根の豆そぼろあんかけ	1 日昼	* ご飯*コンソープ*甘夏 * 鶏の唐揚げ(キャベツ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	1 日夕	* ご飯*味噌汁(ワカメ、麩) * 豆腐の野菜あんかけ(玉葱、かにかま、イノキ、シメジ) * じゃが芋と赤天の煮物
2 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鰯の塩焼きおろしポン酢かけ * 蓮根とひじきの煮物(人参)	2 日昼	* ご飯*玉子スープ(葱) * 鯖のフライ(キャベツ)*ミカン、リンゴ * 小松菜と厚揚げのくたくた煮	2 日夕	* ご飯*味噌汁(ワカメ、大根、薄揚) * 豚肉の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) * 切昆布煮(薄揚げ、人参)
3 日朝	* ご飯*味噌汁(キャベツ、麩) * ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー) * 南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	3 日昼	* かやくそば(鶏肉、蒲鉾、天かす、葱) * 小ご飯(梅干し)*パン * がんもと椎茸の煮物	3 日夕	* ご飯*味噌汁(ナメコ、葱) * 煮込みハンバーグ(シチ、玉葱) * ほうれん草の玉子とじ
4 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) * キクラゲ天の煮物 * カブとうまい菜のガーリック	4 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、インゲン、玉子) * キャベツとかにかまのゴマ和え * すまし汁(ハンパソ、ワカメ、葱)*ミカン	4 日夕	* ご飯*鶏の照焼 * 味噌汁(豆腐、葱) * 高菜の煮物(長天、人参)
5 日朝	* ご飯*味噌汁(ワカメ、イノキ) * 豚肉と野菜のレモン風味炒め(キャベツ、玉葱、人参) * 人参の炒め煮(蒲鉾)	5 日昼	* シーフードカレー(シーフードMIX、人参、じゃが芋、玉葱) * コールスローサラダ(キャベツ、胡瓜、ハム) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*りんご	5 日夕	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) * ハンパソフライ(大葉) * ひじきと大豆煮
6 日朝	* ご飯*味噌汁(人参、椎茸、葱) * 豆乳がんと人参の煮物 * 小松菜とハンパソの煮浸し*ヨーグルト	6 日昼	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ)*バナナ * 鶏肉のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム)	6 日夕	* ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) * 鰯のトマト風味(玉葱、ニンニク)(スナップエンドウ) * 玉葱とゴーヤのサラダ(海苔ソース)
7 日朝	* ご飯*味噌汁(イノキ、じゃが芋、葱) * 五目煮(牛蒡、干瓢、蓮根、人参、薄揚) * さつま揚げの煮付	7 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏モモ、玉子) * 南瓜煮*みかん * すまし汁(ハンパソ、ワカメ)	7 日夕	* ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 鯖のおろし煮 * ひじきと蒸し鶏のサラダ(枝豆)
8 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) * 肉じゃが(人参) * 白菜とソーセージの玉子ソテー	8 日昼	❖お花見弁当・稲荷&巻き寿司・串団子・苺 ・ハチワライ・芳の芽天ぷら・すまし汁(筍、ワカメ)煮物(厚揚げ、 ワカメ、蒟、筍)・青海苔玉子焼き・刺身(鯛、サーモン)	8 日夕	* ご飯*赤魚のあんかけ(葱) * 大根サラダ(人参) * 味噌汁(じゃが芋、人参)
9 日朝	* ご飯*味噌汁(南瓜、人参) * 鰯のつみれ煮(オクラ添え) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参)	9 日昼	* 筍ご飯(人参、薄揚)*バナナ、ミカン * ホテサラ(胡瓜、ハム)*鶏肉のピカタ(チキン) * すまし汁(玉子、ワカメ)	9 日夕	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) * 巾着煮(ほうれん草、人参、鶏肉) * 小松菜のゴマ和え
10 日朝	* スクランブルエッグ(MIXベジ、ハム、エンドウ) * ご飯*ベーコンとキャベツのソテー * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、薄揚、葱)	10 日昼	* ご飯*バナナ * シチュー(鶏モモ、人参、じゃが芋、玉葱) * モヤシとハムのゴマドレ和え(胡瓜)	10 日夕	* ご飯*ひじきサラダ(枝豆、人参) * 鯖の竜田揚げ(レタス) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ)
11 日朝	* ご飯*鯖の煮付 * 切昆布と大豆の煮物(人参) * 味噌汁(シメジ、厚揚げ)	11 日昼	* ご飯*インゲンのゴマ和え * 回鍋肉(豚肉、人参、ピーマン、キャベツ) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、三つ葉)	11 日夕	* ご飯*味噌汁(豆腐、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、さつま芋) * ひじきサラダ(人参、枝豆)
12 日朝	* ご飯*味噌汁(イノキ、麩、葱) * 角揚げの煮付(人参金平添え) * カラワリーのかにあんかけ	12 日昼	* ご飯*、みかん * 春雨スープ(玉葱、葱) * キャベツ、ソーセージのマヨ炒め(人参)	12 日夕	* ご飯*味噌汁(薄揚、大根) * 魚の煮付(小松菜、厚揚げ) * 蒟と椎茸の煮物(角天)
13 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、豆腐) * 鶏肉団子煮(スナップエンドウ添え) * 卵の花炒め(薄揚、人参、椎茸)	13 日昼	* ご飯*ワカメスープ(竹輪) * カレー肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * 白和え(ほうれん草、豆腐、人参)	13 日夕	* ご飯*かき玉スープ(玉葱、ベーコン) * 豚肉と茄子の南蛮漬け * 大根の柚子あんかけ
14 日朝	* ご飯*味噌汁(イノキ、ワカメ) * 紅生姜天の炊き合わせ * じゃが芋とひじきの煮物	14 日昼	* ご飯*すまし汁(玉葱、かにかま) * 魚介鍋(キャベツ、竹輪、シメジ、豆腐、ハンパソ、ホタテ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	14 日夕	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) * マハルの磯辺焼き(赤ピーマン) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮
15 日朝	* ご飯*味噌汁(麩、薄揚) * ハンパソ含め煮 * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸)	15 日昼	* うどん(鶏肉、蒲鉾、葱) * 小結び(のりたま)*干し柿 * 胡瓜とツナのサラダ(コーン、ハム)	15 日夕	* ご飯*ハサのフライ(キャベツ) * ひじき煮(人参、ゴマ、豆腐) * ワカメスープ(かにかま)
16 日朝	* ご飯*味噌汁(キャベツ、イノキ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 蒟とあさりの生姜煮	16 日昼	* ご飯*ほうれん草ゴマ和え*リンゴ * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン、シメジ、豚肉) * 中華スープ(春雨、かにかま、ハンパソ)	16 日夕	* ご飯*味噌汁(玉子、薄揚げ) * オムレツ(MIXベジ、玉葱) * ちしゃ生酢(かにかま)

4月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー添え) * セロリとペーコンのコンソメ煮 * ヤクルト	17 日昼	* ナポリタン(ペーコン、玉葱、ピーマン) * 小ご飯 * コンソメスープ(人参、エノキ) * ホテサラ(胡瓜、玉子、ハム) * バイ	17 日夕	* ご飯 * すまし汁(玉子、葱) * 揚げ出し豆腐(ミンチ、蒲鉾、葱) * 落と厚揚げの煮物
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 鯖の煮付(青梗菜の中華和え添え) * ピーマンと干しエビの旨塩炒め(キャベツ)	18 日昼	* 炊き込みピラフ(MIXベジ、ペーコン) * ほうれん草の卵とじ(魚肉ソーセージ) * コンスープ(牛乳) * バナ	18 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩) * 紅白生酢(大根、人参) * 鯖の味噌煮
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ) * 3種のチーズロール * 蕓とモヤシのピリ辛炒め	19 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ) * 竹の子、わらび煮 * 味噌汁(豆腐、人参) * リンゴ	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * じゃが芋煮(鯖缶) * 小松菜のゴマ和え
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ) * ヨーグルト * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	20 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉子、玉葱) * 八宝菜(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、蒲鉾) * ひじきサラダ(胡瓜、ハム、コーン、玉葱)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、モヤシ) * 鯖の香草焼き * 豆腐と豚肉のチャンプル
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * 千草焼き(人参) * 切干大根煮(人参)	21 日昼	* きつねそば(トロロ、葱、蒲鉾、薄揚げ) * 小ご飯(梅干し) * いちご * 胡瓜とツナのサラダ(コーン、大豆、人参)	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 鰯のキノコソース(平茸、ナメコ、椎茸、人参) * 茄子のゴマ味噌かけ
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、トロロ) * お魚厚揚げ * ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	22 日昼	* ハヤシライス(玉葱、牛肉) * レタスサラダ(玉子、ハム、胡瓜) * コンソメスープ(ペーコン、人参) * バナ	22 日夕	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、ワカメ) * かき揚げ(玉葱、人参、南瓜、竹輪) * がんもの含め煮(椎茸、人参)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(葱、玉葱) * 枝豆がんと花人参の煮物 * ジャーマンポテト	23 日昼	* ご飯 * 人参しりしり(シーチキン) * 鶏肉のピカタ(キャベツ) * 春雨スープ(葱、ワカメ) * 苺	23 日夕	* 竹の子ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ) * 高野豆腐の煮物(インゲン、人参)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、薄揚げ、葱) * 和風オムレツ盛合せ(スナップエンドウ * 青梗菜とコーンのソテー * ヤクルト	24 日昼	* ご飯 * バトウのムニエル(キャベツ) * 小松菜と薄揚げの煮浸し * コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	24 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) * モヤシとカニカマサラダ(胡瓜、ゴマ)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 刻み昆布の炒め煮(薄揚、人参)	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ) * あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) * あらめ煮(角天、人参) * みかん	25 日夕	* ご飯 * 鶏のから揚げ(キャベツ) * 春雨の中華風サラダ(胡瓜、人参、ハム) * 味噌汁(小松菜、薄揚げ)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 小松菜とキノコの炒め煮(シメジ)	26 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱、人参) * 麻婆豆腐 * バナ * キャベツの酢味噌和え(カニカマ)	26 日夕	* 豆ご飯 * 玉子焼き * 竹輪とピーマンの甘辛炒め * 味噌汁(大根、ワカメ)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、トロロ) * ヨーグルト * 鰯のみりん焼き(インゲン添え) * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	27 日昼	* ご飯 * バイ * シチュー(玉葱、じゃが芋、人参、鶏肉) * スパサラ(胡瓜、ハム)	27 日夕	* ご飯 * 牛蒡の中華炒め * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * サーマンクリームコロッケ
28 日朝	* ご飯 * 竹の子と落の煮物 * 厚揚げと葱の煮物(人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	28 日昼	* 肉うどん(牛肉、薄揚げ) * 小ご飯 * りんご * 大根、人参の酢物	28 日夕	* ご飯 * シルバーの梅鯉焼 * 大根と鶏肉の甘味噌炒め * 味噌汁(麩、エノキ)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参煮物添え) * 竹輪とピーマンの甘辛煮	29 日昼	* お好み焼き(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ) * 小ご飯 * ひじき煮(人参) * コンソメスープ(玉葱、玉子) * バナ	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、ワカメ) * 鯛のつみれあんかけ * さつま芋と牛肉の煮物
30 日朝	* ご飯 * ゴーヤのおかか煮 * 海鮮ボール(椎茸の煮付添え) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	30 日昼	* ご飯 * 蕓スープ(玉葱) * 鶏の塩焼き(レタス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	30 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、シメジ) * かき揚げ(シーフード、玉葱、人参) * 酢物(胡瓜、カニカマ)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	