

## 5月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ) *豆腐つくね団子オ-ロソース(玉葱) *ジャガミート(トマト、玉葱)*ヤクルト	1 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ、蒲鉾) *ササミのピカタ*バナナ *あらめ煮(人参、薄揚げ)	1 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *手作り餃子(蕪、キャベツ、豚ミンチ) *切干大根(人参、昆布)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *豆乳しんじょうの煮物(菜の花のお浸し添) *里芋とペ-コンのバターソテー	2 日昼	*ふりかけご飯(のりたま) *煮込みラーメン(シメジ、人参、キャベツ、鶏肉) *キャベツとソーセージ炒め*みかん	2 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) *赤魚の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) *里芋(人参、蒟蒻)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) *鯖の煮付*青梗菜の中華和え *田舎煮(人参、牛蒡、椎茸、薄揚げ)	3 日昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、人参) *モヤシの酢物(ワカメ、人参)*リンゴ *春雨スープ(カニカマ)	3 日夕	*ご飯*すまし汁(シメジ、豆腐、葱) *ハンペンフライ(紫蘇) *ホテサラ(胡瓜、ハム)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、キャベツ) *花がんもの煮付(豆乳、おから) *茄子の甘酢あんかけ*ヨーグルト	4 日昼	*ご飯*玉子スープ(玉葱) *麻婆豆腐(ミンチ)*キウイ *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)	4 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、カニカマ) *マルの味噌焼き *じゃが芋のほくほく煮(人参)
5 日朝	*ご飯*鯿の塩焼き *ほうれん草と揚げの煮付(人参) *味噌汁(大根、薄揚げ、葱)	5 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱) *ホテサラ(胡瓜、玉葱、魚肉ソーセージ) *味噌汁(エノキ、麩、葱)*干し柿	5 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *白身魚と豆腐のふんわり団子 *プロックリ-サラダ
6 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *ひろすの和風あん(玉葱、人参、サイゲン) *金平牛蒡(人参、牛蒡、ゴマ)	6 日昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、蒲鉾、葱) *肉団子酢豚風煮(玉葱、人参、シメジ) *ほうれん草のお浸し(カニカマ、鰹節)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚げ) *菜の花の辛子酢味噌和え *鶏団子と白菜の煮物
7 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鯛のつみれ煮 *枝豆ひじき(人参)	7 日昼	*ご飯*冷奴(葱) *鶏もものあんかけ(玉葱、ピーマン、人参) *味噌汁(大根、豆腐、人参、キャベツ)	7 日夕	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *切昆布の煮物(人参、薄揚げ、大豆) *味噌汁(エノキ、麩、豆腐、葱)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *ミートボール盛合せ(玉葱・人参のソテー、スナップエンドウ) *旨い菜とペ-コンのバターソテー*ヤクルト	8 日昼	*ご飯*たこ天*ハイン *シチュー(鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	8 日夕	*ご飯*ハトウフライ(スナップエンドウ) *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、麩、葱) *海老団子の煮物 *切昆布と大豆の煮物(人参)	9 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *鯖の野菜あんかけ*ハイン *人参しりしり(ツナ、玉子)	9 日夕	*ご飯*蒟蒻の金平(人参、エノキ) *茄子の煮物(角天、厚揚げ、ピーマン) *豚汁(豚肉、人参、大根、葱)
10 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(玉葱、薄揚げ) *茄子とツナのトマト煮	10 日昼	*ご飯*かき玉スープ(エノキ、葱) *豚バラのじゃが芋煮(人参、玉葱) *モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ)*バナナ	10 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、葱) *煮込みハンバーグ(玉葱、シメジ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、麩、葱) *お魚厚揚げ(玉子)*ヨーグルト *小松菜の煮浸し(薄揚)	11 日昼	*ご飯*コーンスープ*バナナ *キノコとホトのオムレツ(ピーマン、ソーセージ、シメジ) *ほうれん草のゴマ和え(カニカマ)	11 日夕	*ご飯*八宝菜 *鶏肉のごった煮 *味噌汁(大根、人参、ワカメ)
12 日朝	*ご飯*ハンペン含め煮 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚、椎茸)	12 日昼	*肉そば(焼き鳥、蒲鉾、葱) *小ご飯*竹輪の磯辺揚げ*バナナ *酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、麩、葱) *牛肉と厚揚げのゴマ味噌炒め(人参) *インゲンのピーナツソースかけ(人参)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *枝豆がんもの煮付 *鶏肉と大豆のトマト煮	13 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) *豚キムチ(豆腐、玉葱、蕪、玉子) *コールスロー-サラダ(キャベツ、コーン、ハム)*バナナ	13 日夕	*ご飯*鶏肉のトマト煮(大豆) *鰯のきのこあんかけ *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
14 日朝	*ご飯*海老稻荷と露の煮物 *カワラ-の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ) *味噌汁(キャベツ、人参、玉子、麩、葱)	14 日昼	*ご飯*鶏胸肉の塩こうじ焼(葱) *コンソメスープ(ペ-コン、玉葱、人参、じゃが芋) *スナップエンドウとゆで卵のサラダ	14 日夕	*ご飯*南瓜煮 *豆腐の挽肉蕪あんかけ *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *スクランブルエッグ盛合せ*ヤクルト *じゃが芋のミルク煮	15 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱) *豚肉のケチャップ炒め(玉葱、ピーマン、シメジ) *あらめ煮(人参、豆腐)*リンゴ	15 日夕	*ご飯*味噌汁(オクラ、人参) *鯖缶と厚揚げ煮物(椎茸) *ほうれん草お浸し(カニカマ、鰹節)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鯖の煮付(菜の花のお浸し添え) *洋風切干大根(ペ-コン、人参)	16 日昼	*ご飯*鶏の照焼*バナナ *トマトとレタスのかき玉スープ *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、ゆで卵)	16 日夕	*ご飯*ハトウのフライ(キャベツ、トマト添え) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ、人参) *味噌汁(じゃが芋、薄揚、玉葱)

## 5月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*茄子のそぼろかけ *一口がんもの煮付(人参) *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)	17 日 昼	*ご飯*じゃが芋の甘辛煮*バナナ *味噌汁(舞茸、人参、玉葱、葱) *豚肉の炒め物(韭、春雨、玉葱)	17 日 夕	*かやくご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、里芋、筍、蒟蒻) *新玉葱のぼん酢和え(鰹節) *かき玉汁(葱)
18 日 朝	*ご飯*玉子ロール*ヨーグルト *味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	18 日 昼	*桜E'ご飯 *すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) *鯖とウイナーのトマト煮(玉葱)	18 日 夕	*ご飯*鯛の団子煮(人参) *味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) *白菜のおかかマヨ和え
19 日 朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *セロリとペーコンのコンソメ煮 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	19 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、シメジ、玉子) *すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱)*スイカ *小松菜とシーチキンのお浸し(竹輪)	19 日 夕	*ご飯*筍とあさりの煮物 *味噌汁(薄揚げ、さつまいも) *豆腐の肉ゴマ味噌のせ(豚肉、葉大根)
20 日 朝	*ご飯*里芋のかあんかけ *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、人参)	20 日 昼	*ご飯*胡瓜酢物(シラス、生姜、かにかま) *かき玉スープ(玉葱、葱)*バナナ *鶏肉とじゃが芋の煮物(玉葱)	20 日 夕	*豆ご飯*鯖の味噌煮 *長芋の梅肉和え(海苔) *すまし汁(エノキ、麩、葱)
21 日 朝	*ご飯*茄子の揚げたし *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *味噌汁(エノキ、人参、薄揚げ)	21 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ、生姜)*スイカ *肉団子酢豚風(玉葱、ピーマン、人参) *ほうれん草のゴマ和え(人参、炒り卵)	21 日 夕	*ご飯*ひじき煮(人参) *オムレツ(人参、シチ、シーチキン、じゃが芋、玉葱) *味噌汁(小松菜、さつまいも)
22 日 朝	*ご飯*ジャーマンポテト(玉葱、ペーコン) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ほうれん草オムレツ盛合せ(ウイナー、スナップエンドウ)	22 日 昼	*キーマカレー(玉葱、人参、大豆、シチ) *胡瓜のゴマドレ和え *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*バナナ	22 日 夕	*ご飯*茄子の煮物 *鶏の南蛮漬け(ピーマン、人参、玉葱) *味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ) *紅生姜棒天の煮付*山菜と干瓢の炒め煮 *葉大根の和え物(人参、薄揚げ)	23 日 昼	*ご飯*ほうれん草のお浸し *麻婆豆腐(シチ、玉葱、葱) *春雨スープ(モヤシ、葱)*ハンパソ	23 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *ハマチの照り煮 *含め煮(高野豆腐、人参、椎茸)
24 日 朝	*ご飯*鯔のみりん焼き *蓮根とひじきの煮物 *味噌汁(玉葱、人参)	24 日 昼	*ご飯*鶏のトマト煮(玉葱、大豆) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱)	24 日 夕	*ご飯*手作りコロッケ(シチ、玉葱) *もずく酢(胡瓜、生姜) *味噌汁(玉葱、ワカメ)
25 日 朝	*ご飯*高野の煮付*ヨーグルト *白菜のポトフ(玉葱、人参、ペーコン) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)	25 日 昼	*三色丼(鶏シチ、枝豆、炒り卵) *酢物(胡瓜、ワカメ、かにかま) *すまし汁(エノキ、トコロ、葱)*キウイ	25 日 夕	*ご飯*麻婆茄子 *豆乳がんもと人参の煮付 *味噌汁(麩、玉葱、ワカメ)
26 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(葱、玉葱、薄揚げ) *キャベツとウイナーのソテー	26 日 昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *大根サラダ(人参、ツナ)*ミカン *すまし汁(ハンパソ、シメジ、葱)	26 日 夕	*ご飯*南瓜のこってり煮 *鯖の甘酢あんかけ(玉葱) *味噌汁(豆腐、ワカメ、人参)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *鶏つくね(玉葱、人参、牛蒡) *白菜の炒め煮(薄揚げ、シメジ)	27 日 昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *鯖のきのこあんかけ(エノキ、シメジ、玉葱、人参) *じゃが芋の角天煮*キウイ	27 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、人参、大豆) *胡瓜とワカメの酢物(かにかま)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、ワカメ) *角揚げの煮付(豆腐、昆布) *カリフラワーの黒酢あんかけ(玉葱、人参)	28 日 昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *ひじき煮(人参、薄揚げ) *中華スープ(韭、人参)*オレソジ	28 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *オムレツ(シチ、MIXペジ、玉葱) *茄子とピーマンの味噌煮
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) *豆腐ナゲットのトマトソース*ヤクルト *カブとペーコンのコンソメ煮	29 日 昼	*煮込みうどん(鶏肉、天かす、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) *ゆかり小ご飯*バナナ	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ、麩) *すき焼き風煮(牛肉、白菜、人参、椎茸) *ほうれん草白和え
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参、葱) *グリーンピース天の炊き合わせ(蓮根煮付) *ひじきと梅の煮物(薄揚げ、人参)	30 日 昼	*ご飯*かき玉汁(エノキ、葱) *酢物(胡瓜、モヤシ、かにかま) *鶏の照焼(トマト、スナップエンドウ)	30 日 夕	*ご飯*南瓜煮 *酢豚(玉葱、人参、ピーマン) *コンソメスープ(玉葱、ワカメ)
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参、ワカメ) *一口がんもと落の煮物 *キャベツと竹輪の煮浸し	31 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *ハンバーグ(玉葱、シチ) *スパサラ(胡瓜、ハム)*バナナ	31 日 夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *八宝菜(豚肉、白菜、人参、木耳、ピーマン) *中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム、玉子)

## 5月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ) *豆腐つくね団子オ-ロソース(玉葱) *ジャガミート(トマト、玉葱)*ヤクルト	1 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ、蒲鉾) *ササミのピカタ*バナナ *あらめ煮(人参、薄揚げ)	1 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *手作り餃子(蕪、キャベツ、豚ミンチ) *切干大根(人参、昆布)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *豆乳しんじょうの煮物(菜の花のお浸し添) *里芋とペ-コンのバターソテー	2 日昼	*ふりかけご飯(のりたま) *煮込みラーメン(シメジ、人参、キャベツ、鶏肉) *キャベツとソーセージ炒め*みかん	2 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) *赤魚の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) *里芋(人参、蒟蒻)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) *鯖の煮付*青梗菜の中華和え *田舎煮(人参、牛蒡、椎茸、薄揚げ)	3 日昼	*カレーライス(じゃが芋、玉葱、人参) *モヤシの酢物(ワカメ、人参)*リンゴ *春雨スープ(カニカマ)	3 日夕	*ご飯*すまし汁(シメジ、豆腐、葱) *ハンペンフライ(紫蘇) *ホテサラ(胡瓜、ハム)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、キャベツ) *花がんもの煮付(豆乳、おから) *茄子の甘酢あんかけ*ヨーグルト	4 日昼	*ご飯*玉子スープ(玉葱) *麻婆豆腐(ミンチ)*キウイ *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)	4 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、カニカマ) *マルの味噌焼き *じゃが芋のほくほく煮(人参)
5 日朝	*ご飯*鯿の塩焼き *ほうれん草と揚げの煮付(人参) *味噌汁(大根、薄揚げ、葱)	5 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱) *ホテサラ(胡瓜、玉葱、魚肉ソーセージ) *味噌汁(エノキ、麩、葱)*干し柿	5 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *白身魚と豆腐のふんわり団子 *プロックリ-サラダ
6 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *ひろすの和風あん(玉葱、人参、サイゲン) *金平牛蒡(人参、牛蒡、ゴマ)	6 日昼	*ご飯*すまし汁(ワカメ、蒲鉾、葱) *肉団子酢豚風煮(玉葱、人参、シメジ) *ほうれん草のお浸し(カニカマ、鰹節)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚げ) *菜の花の辛子酢味噌和え *鶏団子と白菜の煮物
7 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鯛のつみれ煮 *枝豆ひじき(人参)	7 日昼	*ご飯*冷奴(葱) *鶏もものあんかけ(玉葱、ピーマン、人参) *味噌汁(大根、豆腐、人参、キャベツ)	7 日夕	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *切昆布の煮物(人参、薄揚げ、大豆) *味噌汁(エノキ、麩、豆腐、葱)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー、スナップエンドウ) *旨い菜とペ-コンのバターソテー*ヤクルト	8 日昼	*ご飯*たこ天*ハイン *シチュー(鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	8 日夕	*ご飯*ハトウフライ(スナップエンドウ) *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、麩、葱) *海老団子の煮物 *切昆布と大豆の煮物(人参)	9 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *鯖の野菜あんかけ*ハイン *人参しりしり(ツナ、玉子)	9 日夕	*ご飯*蒟蒻の金平(人参、エノキ) *茄子の煮物(角天、厚揚げ、ピーマン) *豚汁(豚肉、人参、大根、葱)
10 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(玉葱、薄揚げ) *茄子とツナのトマト煮	10 日昼	*ご飯*かき玉スープ(エノキ、葱) *豚バラのじゃが芋煮(人参、玉葱) *モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ)*バナナ	10 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、葱) *煮込みハンバーグ(玉葱、シメジ) *春雨サラダ(ハム、胡瓜)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、麩、葱) *お魚厚揚げ(玉子)*ヨーグルト *小松菜の煮浸し(薄揚)	11 日昼	*ご飯*コーンスープ*バナナ *キノコとホトのオムレツ(ピーマン、ソーセージ、シメジ) *ほうれん草のゴマ和え(カニカマ)	11 日夕	*ご飯*八宝菜 *鶏肉のごった煮 *味噌汁(大根、人参、ワカメ)
12 日朝	*ご飯*ハンペン含め煮 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚、椎茸)	12 日昼	*肉そば(焼き鳥、蒲鉾、葱) *小ご飯*竹輪の磯辺揚げ*バナナ *酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、麩、葱) *牛肉と厚揚げのゴマ味噌炒め(人参) *インゲンのピーナツソースかけ(人参)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *枝豆がんもの煮付 *鶏肉と大豆のトマト煮	13 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) *豚キムチ(豆腐、玉葱、蕪、玉子) *コールスロ-サラダ(キャベツ、コーン、ハム)*バナナ	13 日夕	*ご飯*鶏肉のトマト煮(大豆) *鰯のきのこあんかけ *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
14 日朝	*ご飯*海老稻荷と露の煮物 *カワラ-の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ) *味噌汁(キャベツ、人参、玉子、麩、葱)	14 日昼	*ご飯*鶏胸肉の塩こうじ焼(葱) *コンソメスープ(ペ-コン、玉葱、人参、じゃが芋) *スナップエンドウとゆで卵のサラダ	14 日夕	*ご飯*南瓜煮 *豆腐の挽肉蕪あんかけ *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *スクランブルエッグ盛合せ*ヤクルト *じゃが芋のミルク煮	15 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱) *豚肉のケチャップ炒め(玉葱、ピーマン、シメジ) *あらめ煮(人参、豆腐)*リンゴ	15 日夕	*ご飯*味噌汁(オクラ、人参) *鯖缶と厚揚げ煮物(椎茸) *ほうれん草お浸し(カニカマ、鰹節)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *鯖の煮付(菜の花のお浸し添え) *洋風切干大根(ペ-コン、人参)	16 日昼	*ご飯*鶏の照焼*バナナ *トマトとレタスのかき玉スープ *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、ゆで卵)	16 日夕	*ご飯*ハトウのフライ(キャベツ、トマト添え) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ、人参) *味噌汁(じゃが芋、薄揚、玉葱)

## 5月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	*ご飯*茄子のそぼろかけ *一口がんもの煮付(人参) *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)	17 日昼	*ご飯*じゃが芋の甘辛煮*バナナ *味噌汁(舞茸、人参、玉葱、葱) *豚肉の炒め物(韭、春雨、玉葱)	17 日夕	*かやくご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、里芋、筍、蒟蒻) *新玉葱のぼん酢和え(鰹節) *かき玉汁(葱)
18 日朝	*ご飯*玉子ロール*ヨーグルト *味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *ビーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	18 日昼	*桜Eビご飯 *すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) *鯖とウインナーのトマト煮(玉葱)	18 日夕	*ご飯*鯛の団子煮(人参) *味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) *白菜のおかかマヨ和え
19 日朝	*ご飯*キクラゲ天の煮物 *セロリとベーコンのコンソメ煮 *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	19 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、シメジ、玉子) *すまし汁(ハンパコ、トコロ、葱)*スイカ *小松菜とシーチキンのお浸し(竹輪)	19 日夕	*ご飯*筍とあさりの煮物 *味噌汁(薄揚げ、さつま芋) *豆腐の肉ゴマ味噌のせ(豚肉、葉大根)
20 日朝	*ご飯*里芋の加あんかけ *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、人参)	20 日昼	*ご飯*胡瓜酢物(シラス、生姜、かにかま) *かき玉スープ(玉葱、葱)*バナナ *鶏肉とじゃが芋の煮物(玉葱)	20 日夕	*豆ご飯*鯖の味噌煮 *長芋の梅肉和え(海苔) *すまし汁(エノキ、麩、葱)
21 日朝	*ご飯*茄子の揚げたし *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *味噌汁(エノキ、人参、薄揚げ)	21 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ、生姜)*スイカ *肉団子酢豚風(玉葱、ビーマン、人参) *ほうれん草のゴマ和え(人参、炒り卵)	21 日夕	*ご飯*ひじき煮(人参) *オムレツ(人参、シチ、シーチキン、じゃが芋、玉葱) *味噌汁(小松菜、さつま芋)
22 日朝	*ご飯*ジャーマンポテト(玉葱、ベーコン) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ほうれん草オムレツ盛合せ(ウインナー、スナップエンドウ)	22 日昼	*キーマカレー(玉葱、人参、大豆、シチ) *胡瓜のゴマドレ和え *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*バナナ	22 日夕	*ご飯*茄子の煮物 *鶏の南蛮漬け(ビーマン、人参、玉葱) *味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱)
23 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ) *紅生姜棒天の煮付*山菜と干瓢の炒め煮 *葉大根の和え物(人参、薄揚げ)	23 日昼	*ご飯*ほうれん草のお浸し *麻婆豆腐(シチ、玉葱、葱) *春雨スープ(モヤシ、葱)*バナナ	23 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *ハマチの照り煮 *含め煮(高野豆腐、人参、椎茸)
24 日朝	*ご飯*鱈のみりん焼き *蓮根とひじきの煮物 *味噌汁(玉葱、人参)	24 日昼	*ご飯*鶏のトマト煮(玉葱、大豆) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(ハンパコ、トコロ、葱)	24 日夕	*ご飯*手作り叩ケ(シチ、玉葱) *もずく酢(胡瓜、生姜) *味噌汁(玉葱、ワカメ)
25 日朝	*ご飯*高野の煮付*ヨーグルト *白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)	25 日昼	*三色丼(鶏シチ、枝豆、炒り卵) *酢物(胡瓜、ワカメ、かにかま) *すまし汁(エノキ、トコロ、葱)*キウイ	25 日夕	*ご飯*麻婆茄子 *豆乳がんと人参の煮付 *味噌汁(麩、玉葱、ワカメ)
26 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(葱、玉葱、薄揚げ) *キャベツとウインナーのソテー	26 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *大根サラダ(人参、ツナ)*ミカン *すまし汁(ハンパコ、シメジ、葱)	26 日夕	*ご飯*南瓜のこってり煮 *鯖の甘酢あんかけ(玉葱) *味噌汁(豆腐、ワカメ、人参)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *鶏つくね(玉葱、人参、牛蒡) *白菜の炒め煮(薄揚げ、シメジ)	27 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *鯖のきのこあんかけ(エノキ、シメジ、玉葱、人参) *じゃが芋の角天煮*キウイ	27 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) *かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、人参、大豆) *胡瓜とワカメの酢物(かにかま)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、ワカメ) *角揚げの煮付(豆腐、昆布) *カリフラワーの黒酢あんかけ(玉葱、人参)	28 日昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *ひじき煮(人参、薄揚げ) *中華スープ(韭、人参)*オレソジ	28 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *オムレツ(シチ、MIXベジ、玉葱) *茄子とビーマンの味噌煮
29 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) *豆腐ナゲットのトマトソース*ヤクルト *カブとベーコンのコンソメ煮	29 日昼	*煮込みうどん(鶏肉、天かす、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) *ゆかり小ご飯*バナナ	29 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ、麩) *すき焼き風煮(牛肉、白菜、人参、椎茸) *ほうれん草白和え
30 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参、葱) *グリーンピース天の炊き合わせ(蓮根煮付) *ひじきと梅の煮物(薄揚げ、人参)	30 日昼	*ご飯*かき玉汁(エノキ、葱) *酢物(胡瓜、モヤシ、かにかま) *鶏の照焼(トマト、スナップエンドウ)	30 日夕	*ご飯*南瓜煮 *酢豚(玉葱、人参、ビーマン) *コンソメスープ(玉葱、ワカメ)
31 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参、ワカメ) *一口がんと露の煮物 *キャベツと竹輪の煮浸し	31 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *ハンバーグ(玉葱、シチ) *スパサラ(胡瓜、ハム)*バナナ	31 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *八宝菜(豚肉、白菜、人参、木耳、ビーマン) *中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム、玉子)