

## 7月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*豆乳しんじょうの煮物 *うまい菜とハンパンの煮浸し *味噌汁(薄揚、キャベツ、ワカメ)	1 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *冷奴(鯉節、葱) *すまし汁(玉子、豆腐)*梅煮	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、葱) *煮込みハンバーグ(シチ、玉葱) *胡瓜酢物(カニカマ)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ、葱) *白身魚揚げ(人参、玉葱) *蕎麦とあさりの生姜煮	2 日昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、麩、葱) *黄金鱈の野菜あんかけ(エノキ、人参、葱) *ホテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋)*キウイ	2 日夕	*ご飯*ワカメスープ(玉葱) *チキンカツ(鶏胸肉)(レタス) *キャベツと竹輪の煮物
3 日朝	*ご飯*ベ-コンスタブル *茄子とツナのトマト煮*ヤクルト *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	3 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、キャベツ、葱) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン) *スパサラ(胡瓜、ハム)*メロン	3 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、エノキ、ワカメ) *スパニッシュオムレツ(MIXベジ、玉子) *小松菜と厚揚げの煮浸し
4 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱) *ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー) *青梗菜と薄揚げの炒め煮	4 日昼	*冷やし素麺(錦糸卵、胡瓜、ササミ) *茄子の煮物(薄揚)*キウイ *おにぎり1個	4 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *春雨と胡瓜の酢物(人参、カニカマ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
5 日朝	*ご飯*ブレ-ソムレツ盛合せ *芋炊き(里芋、鶏肉、薄揚、椎茸) *味噌汁(薄揚、玉葱、エノキ)	5 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *じゃが芋そぼろ煮(人参) *酢物(シーチキン、胡瓜)*バナナ	5 日夕	*ご飯*キノコスープ(シメジ、エノキ、麩) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪) *マカロサラダ(胡瓜、ハム)
6 日朝	*ご飯*一口がんもの煮付*ヨーグルト *小松菜と桜エビの炒め物 *味噌汁(じゃが芋、麩、シメジ)	6 日昼	*小ご飯(ゆかり)*バナナ *ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) *蕪玉スープ(玉葱、玉子)	6 日夕	*ご飯*南瓜の豆そぼろ *白身魚と豆腐のふんわり団子 *味噌汁(薄揚、オクラ、人参)
7 日朝	*ご飯*茄子の揚げびたし *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き	7 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、人参、海苔、テンポ) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*スイカ *にゅう麺(蒲鉾、葱、トロロ、オクラ)	7 日夕	*ご飯*ツナじゃが(人参、玉葱) *豚肉と麩の煮物(玉葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
8 日朝	*ご飯*キラケ天の煮物 *ガ-とベ-コンのコンソメ煮(玉葱、人参) *味噌汁(ナメ、薄揚、葱)	8 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ、葱) *鶏の照焼(トマト、レタス)*スイカ *ひじきの煮物(人参、角天)	8 日夕	*ご飯*すまし汁(カニカマ、トロロ、葱) *手作りコロッケ(シチ、玉葱)(千切りキャベツ) *酢物(胡瓜、長芋、梅肉)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *五目出汁巻き(人参、木耳) *あさりと牛蒡の時雨煮	9 日昼	*ご飯*南瓜サラダ(胡瓜、ハム) *玉子スープ(玉葱、ワカメ、葱)*メロン *鯖の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン)	9 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、椎茸、牛蒡、人参、薄揚) *じゃが芋、角天の煮物(人参) *焼売*味噌汁(オクラ)
10 日朝	*ご飯*キャベツとウインナーのソテー *豆腐ナゲットのトマトソース(スナップエンドウ) *味噌汁(玉葱、椎茸、葱)*ヤクルト	10 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *棒棒鶏(胡瓜、トマト、ゴマドレ) *ひじきの煮物(人参、角天)*バナナ	10 日夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ(レタス) *中華風春雨の酢物(ハム、胡瓜、玉子) *すまし汁(豆腐、蒲鉾、葱)
11 日朝	*ご飯*茄子田楽 *味噌汁(キャベツ、麩) *がんもと人参の煮物	11 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) *小松菜のおひたし(竹輪) *ワカメスープ(玉葱)*パイ	11 日夕	*ご飯*ハンバーグフライ(大葉、チーズ) *キャベツ、竹輪のマヨ和え *味噌汁(厚揚げ、エノキ)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱) *豚肉の生姜炒め *キャベツと竹輪の煮浸し	12 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) *高野豆腐の煮物(人参、角天) *すまし汁(エノキ、カニカマ、葱)*バナナ	12 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *茄子の煮物(がんも) *味噌汁(厚揚げ、キャベツ)
13 日朝	*ご飯*冬瓜のあんかけ *味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚、葱) *肉詰め稲荷の煮物*ヨーグルト	13 日昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *コルスローサラダ(キャベツ、ハム、ベ-コン) *コンソメスープ(ベ-コン、玉葱)*バナナ	13 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *かみつみれと白菜の中華風煮 *ほうれん草の菜種和え
14 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *洋風きんぴら牛蒡(人参、ベ-コン、ニンニク) *ハンバーグデミソース(玉葱、マッシュルーム、人参)	14 日昼	*煮込みみそ汁(豚肉、人参、キャベツ、玉葱、蕪) *小ご飯*メロン *角天の煮物(人参)	14 日夕	*ご飯*赤魚の味噌煮 *ブロッコリーと人参のマスタート和え *味噌汁(玉葱、麩、葱)
15 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	15 日昼	*ご飯*ワンタンスープ(葱) *麻婆春雨(豆腐、シチ、葱) *キャベツとシーチキンのゴマ和え	15 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *南瓜コロッケ(レタス) *厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース)
16 日朝	*ご飯*がんもの煮付(人参) *青梗菜とエノキの煮浸し *味噌汁(茄子、薄揚、葱)	16 日昼	*ご飯*メロン *シチュー(鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参) *切干大根(人参、角天)	16 日夕	*ご飯*ハトウフライ(レタス) *味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) *あらめ煮(竹輪、人参)

## 7月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*ヤクルト *ホウレン草とキノコのソテー(人参、平茸、ナメコ、椎茸) *スクランブルエッグ盛合せ(ハムステーキ、ブロッコリー)	17 日 昼	*ご飯*焼き餃子(レタス) *和え物(モヤシ、ハム、ワカメ、ゴマ) *かき玉汁(葱、玉子)*リンゴ	17 日 夕	*ご飯*南瓜煮 *すき焼き風(牛肉、豆腐、椎茸、糸コシ、葱) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)
18 日 朝	*ご飯*茄子のそぼろかけ *紅生姜の炊き合わせ*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *葉大根の和え物(人参、薄揚げ)	18 日 昼	*ご飯*メンチカツ*バナナ *豚汁(さつまいも、大根、人参) *マカロニサラダ(胡瓜、人参、シーチキン)	18 日 夕	*ご飯*酢物(胡瓜、ツナ、ハム) *天ぷら(竹輪、玉葱、人参、さつまいも、ピーマン) *味噌汁(豆腐、麩、葱)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *露と信田煮の炊き合わせ *冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸)	19 日 昼	*ご飯*スパサラ(胡瓜、ハム、コーン) *野菜炒め(玉葱、人参、ピーマン、豚肉、キャベツ) *味噌汁(薄揚げ、ワカメ、葱)*キウイ	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *鯖の野菜あんかけ(玉葱、人参、シメジ) *キャベツの酢味噌和え(かにかま)
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *エビ団子の炊き合わせ(小松菜) *春雨と豆ミートの煮物(大根)*ヨーグルト	20 日 昼	*ご飯*蕪スープ(春雨、ペーコン、玉葱) *ゴーヤチャンプル(豚肉、豆腐、玉子) *オクラのおかか和え(ゴマ)*スイカ	20 日 夕	*ご飯*鰯のトマト煮(玉葱) *豆乳と高野の煮物(がんも、玉葱、シメジ) *味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ハンパンの含め煮 *鶏肉のごった煮(牛蒡、人参、筍、蓮根)	21 日 昼	*小ご飯*すまし汁(麩、葱) *お好み焼き(豚肉、玉子、キャベツ、モヤシ) *酢物(胡瓜、かにかま、ミョウガ)*バナナ	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、豆腐) *鱈のバター醤油焼き *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)
22 日 朝	*ご飯*鯛のつみれ煮(舞茸添え) *大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウインナー) *味噌汁(玉葱、シメジ、葱、人参、玉子)	22 日 昼	*うどん(牛肉、玉葱、蒲鉾、ワカメ) *小ご飯*バナナ *キャベツとワカメの酢味噌和え	22 日 夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、エノキ) *シーフードオムレツ(シーフードMIX) *じゃが芋と人参の煮物
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐) *4種のチーズオムレツ *白菜とエビの煮物(人参)	23 日 昼	*カレーライス(牛肉、じゃが芋、人参) *サラダ(レタス、胡瓜、トマト、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*オレンジ	23 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱) *鯖の南蛮漬け *ひじきの煮物(人参)
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮*ヤクルト *ジャーマンポテト(玉葱、ペーコン)	24 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *鶏の照焼(レタス) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*ハイン	24 日 夕	*ご飯*味噌汁(茄子) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *小松菜の和え物(かにかま、ゴマ)
25 日 朝	*ご飯*ブレンソムレツ(チーズ) *味噌汁(じゃが芋、キャベツ、ワカメ) *冬瓜のそぼろ煮(鶏挽肉)	25 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、エノキ、葱) *春雨サラダ(胡瓜、かにかま) *がんもの煮付(人参)	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(オクラ、薄揚げ) *揚げ出し豆腐 *素麺瓜の酢物
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ) *豚の生姜焼き(玉葱) *大根のかあんかけ	26 日 昼	*ご飯*ワカメスープ*バナナ *ナポリタン(ピーマン、ウインナー、玉葱) *小ご飯*あらめ煮(薄揚げ、人参)	26 日 夕	*ご飯*素麺瓜酢物 *揚げ出し豆腐 *味噌汁(玉葱、ワカメ)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐) *枝豆がんもの煮付(人参) *露の金平(豚肉、人参)*ヨーグルト	27 日 昼	*ご飯*すまし汁(かにかま、ワカメ) *鶏肉のピカタ(キャベツ) *サラダ(レタス、胡瓜、ハム)	27 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚げ) *赤魚の柚子風味焼き(人参添え) *ぜんまい炒め(人参)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鶏牛蒡稲荷の煮物(小松菜、薄揚げ) *青梗菜とペーコンのバターソテー	28 日 昼	*ご飯*焼売 *すまし汁(エノキ、葱) *夏野菜の揚げ浸し(ピーマン、ナス、オクラ)	28 日 夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *鱈の西京焼き(インドウ豆添え) *切干大根と椎茸の佃煮風
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、葱) *グリーンピースの炊き合わせ(露煮物添え) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	29 日 昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *小ご飯*すまし汁(ワカメ、葱) *煮物(じゃが芋、人参、角天)	29 日 夕	*ご飯*鶏の照焼(レタス) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)
30 日 朝	*きつねうどん(蒲鉾、葱、稲荷揚げ) *小ご飯(のりたま)*スイカ *高野豆腐の煮物(人参、長天)	30 日 昼	*きつねうどん(蒲鉾、葱、稲荷揚げ) *小ご飯(のりたま)*スイカ *高野豆腐の煮物(人参、長天)	30 日 夕	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *中華風春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(キャベツ、玉子)
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱)*ヤクルト *豆乳つくね団子のトマトソースかけ *キャベツとキノコのソテー(平茸、椎茸、ペーコン、マッシュルーム)	31 日 昼	*夏野菜カレー(豚肉、じゃが芋、南瓜、玉葱、人参) *サラダ(レタス、トマト、胡瓜、ハム) *コンソメスープ(ペーコン、MIXペーコン)*スイカ	31 日 夕	*ご飯*中華スープ(蕪、玉葱) *手作り餃子(ミンチ、蕪、キャベツ) *白和え(豆腐、人参)

## 7月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*豆乳しんじょうの煮物 *うまい菜とハンパンの煮浸し *味噌汁(薄揚、キャベツ、ワカメ)	1 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *冷奴(鯉節、葱) *すまし汁(玉子、豆腐)*梅煮	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、葱) *煮込みハンバーグ(シチ、玉葱) *胡瓜酢物(カニカマ)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ、葱) *白身魚揚げ(人参、玉葱) *蕎麦とあさりの生姜煮	2 日昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、麩、葱) *黄金鯉の野菜あんかけ(エノキ、人参、葱) *ホテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋)*キウイ	2 日夕	*ご飯*ワカメスープ(玉葱) *チキンカツ(鶏胸肉)(レタス) *キャベツと竹輪の煮物
3 日朝	*ご飯*ベ-コンスタブル *茄子とツナのトマト煮*ヤクルト *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	3 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、キャベツ、葱) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン) *スパサラ(胡瓜、ハム)*メロン	3 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、エノキ、ワカメ) *スパニッシュオムレツ(MIXベジ、玉子) *小松菜と厚揚げの煮浸し
4 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱) *ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー) *青梗菜と薄揚げの炒め煮	4 日昼	*冷やし素麺(錦糸卵、胡瓜、ササミ) *茄子の煮物(薄揚)*キウイ *おにぎり1個	4 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *春雨と胡瓜の酢物(人参、カニカマ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
5 日朝	*ご飯*ブレ-ソムレツ盛合せ *芋炊き(里芋、鶏肉、薄揚、椎茸) *味噌汁(薄揚、玉葱、エノキ)	5 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *じゃが芋そぼろ煮(人参) *酢物(シーチキン、胡瓜)*バナナ	5 日夕	*ご飯*キノコスープ(シメジ、エノキ、麩) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪) *マカロサラダ(胡瓜、ハム)
6 日朝	*ご飯*一口がんもの煮付*ヨーグルト *小松菜と桜エビの炒め物 *味噌汁(じゃが芋、麩、シメジ)	6 日昼	*小ご飯(ゆかり)*バナナ *ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) *蕪玉スープ(玉葱、玉子)	6 日夕	*ご飯*南瓜の豆そぼろ *白身魚と豆腐のふんわり団子 *味噌汁(薄揚、オクラ、人参)
7 日朝	*ご飯*茄子の揚げびたし *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き	7 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、人参、海苔、テンポ) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*スイカ *にゅう麺(蒲鉾、葱、トロロ、オクラ)	7 日夕	*ご飯*ツナじゃが(人参、玉葱) *豚肉と麩の煮物(玉葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
8 日朝	*ご飯*キラケ天の煮物 *ガ-とベ-コンのコンソメ煮(玉葱、人参) *味噌汁(ナメ、薄揚、葱)	8 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ、葱) *鶏の照焼(トマト、レタス)*スイカ *ひじきの煮物(人参、角天)	8 日夕	*ご飯*すまし汁(カニカマ、トロロ、葱) *手作りコロッケ(シチ、玉葱)(千切りキャベツ) *酢物(胡瓜、長芋、梅肉)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐、葱) *五目出汁巻き(人参、木耳) *あさりと牛蒡の時雨煮	9 日昼	*ご飯*南瓜サラダ(胡瓜、ハム) *玉子スープ(玉葱、ワカメ、葱)*メロン *鯖の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン)	9 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、椎茸、牛蒡、人参、薄揚) *じゃが芋、角天の煮物(人参) *焼売*味噌汁(オクラ)
10 日朝	*ご飯*キャベツとウインナーのソテー *豆腐ナゲットのトマトソース(スナップエンドウ) *味噌汁(玉葱、椎茸、葱)*ヤクルト	10 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *棒棒鶏(胡瓜、トマト、ゴマドレ) *ひじきの煮物(人参、角天)*バナナ	10 日夕	*ご飯*鯖の竜田揚げ(レタス) *中華風春雨の酢物(ハム、胡瓜、玉子) *すまし汁(豆腐、蒲鉾、葱)
11 日朝	*ご飯*茄子田楽 *味噌汁(キャベツ、麩) *がんもと人参の煮物	11 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) *小松菜のおひたし(竹輪) *ワカメスープ(玉葱)*パイ	11 日夕	*ご飯*ハンバーグフライ(大葉、チーズ) *キャベツ、竹輪のマヨ和え *味噌汁(厚揚げ、エノキ)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱) *豚肉の生姜炒め *キャベツと竹輪の煮浸し	12 日昼	*三色丼(鶏シチ、枝豆、玉子) *高野豆腐の煮物(人参、角天) *すまし汁(エノキ、カニカマ、葱)*バナナ	12 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *茄子の煮物(がんも) *味噌汁(厚揚げ、キャベツ)
13 日朝	*ご飯*冬瓜のあんかけ *味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚、葱) *肉詰め稲荷の煮物*ヨーグルト	13 日昼	*ハヤシライス(玉葱、牛肉) *コルスローサラダ(キャベツ、ハム、ベ-コン) *コンソメスープ(ベ-コン、玉葱)*バナナ	13 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *かみつみれと白菜の中華風煮 *ほうれん草の菜種和え
14 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *洋風きんぴら牛蒡(人参、ベ-コン、ニンニク) *ハンバーグデミソース(玉葱、マッシュルーム、人参)	14 日昼	*煮込みみそ汁(豚肉、人参、キャベツ、玉葱、蕪) *小ご飯*メロン *角天の煮物(人参)	14 日夕	*ご飯*赤魚の味噌煮 *ブロッコリーと人参のマスタート和え *味噌汁(玉葱、麩、葱)
15 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(エノキ、じゃが芋、葱) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	15 日昼	*ご飯*ワンタンスープ(葱) *麻婆春雨(豆腐、シチ、葱) *キャベツとシーチキンのゴマ和え	15 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *南瓜コロッケ(レタス) *厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース)
16 日朝	*ご飯*がんもの煮付(人参) *青梗菜とエノキの煮浸し *味噌汁(茄子、薄揚、葱)	16 日昼	*ご飯*メロン *シチュー(鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参) *切干大根(人参、角天)	16 日夕	*ご飯*ハトウフライ(レタス) *味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) *あらめ煮(竹輪、人参)

## 7月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	*ご飯*ヤクルト *ホリソ草とキノコのソテー(人参、平茸、ナメコ、椎茸) *スクランブルエッグ盛合せ(ハムステーキ、ブロッコリー)	17 日昼	*ご飯*焼き餃子(レタス) *和え物(モヤシ、ハム、ワカメ、ゴマ) *かき玉汁(葱、玉子)*リンゴ	17 日夕	*ご飯*南瓜煮 *すき焼き風(牛肉、豆腐、椎茸、糸コシ、葱) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)
18 日朝	*ご飯*茄子のそぼろかけ *紅生姜の炊き合わせ*味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *葉大根の和え物(人参、薄揚)	18 日昼	*ご飯*メンチカツ*バナナ *豚汁(さつまいも、大根、人参) *マカロニサラダ(胡瓜、人参、シーチキン)	18 日夕	*ご飯*酢物(胡瓜、ツナ、ハム) *天ぷら(竹輪、玉葱、人参、さつまいも、ピーマン) *味噌汁(豆腐、麩、葱)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) *蒨と信田煮の炊き合わせ *冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸)	19 日昼	*ご飯*スパサラ(胡瓜、ハム、コーン) *野菜炒め(玉葱、人参、ピーマン、豚肉、キャベツ) *味噌汁(薄揚、ワカメ、葱)*キウイ	19 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *鯖の野菜あんかけ(玉葱、人参、シメジ) *キャベツの酢味噌和え(かにかま)
20 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *Eビ団子の炊き合わせ(小松菜) *春雨と豆ミートの煮物(大根)*ヨーグルト	20 日昼	*ご飯*蕪スープ(春雨、ペーコン、玉葱) *ゴーヤチャンプル(豚肉、豆腐、玉子) *オクラのおかか和え(ゴマ)*スイカ	20 日夕	*ご飯*鰯のトマト煮(玉葱) *豆乳と高野の煮物(がんも、玉葱、シメジ) *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
21 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ハンパンの含め煮 *鶏肉のごった煮(牛蒡、人参、筍、蓮根)	21 日昼	*小ご飯*すまし汁(麩、葱) *お好み焼き(豚肉、玉子、キャベツ、モヤシ) *酢物(胡瓜、かにかま、ミョウガ)*バナナ	21 日夕	*ご飯*味噌汁(モヤシ、豆腐) *鱒のバター醤油焼き *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)
22 日朝	*ご飯*鯛のつみれ煮(舞茸添え) *大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウインナー) *味噌汁(玉葱、シメジ、葱、人参、玉子)	22 日昼	*うどん(牛肉、玉葱、蒲鉾、ワカメ) *小ご飯*バナナ *キャベツとワカメの酢味噌和え	22 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、エノキ) *シーフードオムレツ(シーフードMIX) *じゃが芋と人参の煮物
23 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、豆腐) *4種のチーズオムレツ *白菜とEビの煮物(人参)	23 日昼	*カレーライス(牛肉、じゃが芋、人参) *サラダ(レタス、胡瓜、トマト、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)*オレンジ	23 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱) *鯖の南蛮漬け *ひじきの煮物(人参)
24 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子) *ロールキャベツと人参のコンソメ煮*ヤクルト *ジャーマンポテト(玉葱、ペーコン)	24 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *鶏の照焼(レタス) *ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*ハイン	24 日夕	*ご飯*味噌汁(茄子) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *小松菜の和え物(かにかま、ゴマ)
25 日朝	*ご飯*ブレンオムレツ(チーズ) *味噌汁(じゃが芋、キャベツ、ワカメ) *冬瓜のそぼろ煮(鶏挽肉)	25 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、エノキ、葱) *春雨サラダ(胡瓜、かにかま) *がんもの煮付(人参)	25 日夕	*ご飯*味噌汁(オクラ、薄揚) *揚げ出し豆腐 *素麺瓜の酢物
26 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *豚の生姜焼き(玉葱) *大根のかあんかけ	26 日昼	*ご飯*ワカメスープ*バナナ *ナポリタン(ピーマン、ウインナー、玉葱) *小ご飯*あらめ煮(薄揚げ、人参)	26 日夕	*ご飯*素麺瓜酢物 *揚げ出し豆腐 *味噌汁(玉葱、ワカメ)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐) *枝豆がんもの煮付(人参) *蒨の金平(豚肉、人参)*ヨーグルト	27 日昼	*ご飯*すまし汁(かにかま、ワカメ) *鶏肉のピカタ(キャベツ) *サラダ(レタス、胡瓜、ハム)	27 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚) *赤魚の柚子風味焼き(人参添え) *ぜんまい炒め(人参)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鶏牛蒡稲荷の煮物(小松菜、薄揚) *青梗菜とペーコンのバターソテー	28 日昼	*ご飯*焼売 *すまし汁(エノキ、葱) *夏野菜の揚げ浸し(ピーマン、ナス、オクラ)	28 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *鱈の西京焼き(インドウ豆添え) *切干大根と椎茸の佃煮風
29 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、葱) *グリーンピースの炊き合わせ(蒨煮物添え) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	29 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *小ご飯*すまし汁(ワカメ、葱) *煮物(じゃが芋、人参、角天)	29 日夕	*ご飯*鶏の照焼(レタス) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)
30 日朝	*きつねうどん(蒲鉾、葱、稲荷揚げ) *小ご飯(のりたま)*スイカ *高野豆腐の煮物(人参、長天)	30 日昼	*きつねうどん(蒲鉾、葱、稲荷揚げ) *小ご飯(のりたま)*スイカ *高野豆腐の煮物(人参、長天)	30 日夕	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *中華春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子) *味噌汁(キャベツ、玉子)
31 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱)*ヤクルト *豆乳つくね団子のトマトソースかけ *キャベツとキノコのソテー(平茸、椎茸、ペーコン、マッシュルーム)	31 日昼	*夏野菜カレー(豚肉、じゃが芋、南瓜、玉葱、人参) *サラダ(レタス、トマト、胡瓜、ハム) *コンソメスープ(ペーコン、MIXペシ)*スイカ	31 日夕	*ご飯*中華スープ(蕪、玉葱) *手作り餃子(ミンチ、蕪、キャベツ) *白和え(豆腐、人参)