

8月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*鰯のみりん焼き *ベーコンエッグ *味噌汁(エノキ、葱)	1 日昼	*シーフードピラフ(ペーコン、シーフードMIX) *ホテサラ(ハム、胡瓜、人参) *冷凍コロッケ*ワカメスープ(葱)*スイカ	1 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンパソ、葱) *鶏南蛮(ビーマン、人参、玉葱) *キャベツの和え物(カニカマ)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉子、葱) *ソーセージ平天の煮付*じゃが芋のミルク煮 *葉大根の和え物(薄揚、人参)	2 日昼	*ご飯*胡瓜酢物(カニカマ) *味噌汁(エノキ、葱)*みかん *煮込みハンバーグ(シメジ)	2 日夕	*ご飯*赤魚の煮付 *ひじきの煮物(人参、角天) *味噌汁(シメジ、葱)
3 日朝	*ご飯*か出汁巻き *青梗菜とシメジの煮浸し *味噌汁(玉葱、エノキ)*ヨーグルト	3 日昼	*ご飯*冷奴(鯉節、葱) *酢豚(豚肉、人参、玉葱、ビーマン) *味噌汁(キャベツ、葱)*みかん	3 日夕	*ご飯*鱈の塩焼き *金平牛蒡(人参) *味噌汁(エノキ、葱、麩)
4 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)	4 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *春雨酢物(胡瓜、ハム) *味噌汁(豆腐、エノキ)*バナナ	4 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *フロッキーサラダ(コーン、ハム) *味噌汁(玉葱、ワカメ)
5 日朝	*ご飯*角揚げの煮付 *味噌汁(エノキ、人参) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、人参)	5 日昼	*ご飯*パトウのムニエル *コンソメスープ(玉葱、人参) *茄子と竹輪の煮物(人参、ビーマン)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、シメジ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *キャベツのゴマ和え(カニカマ)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、麩、葱) *豆ミートと枝豆の煮物(人参) *茄子のみぞれあんかけ(生姜)	6 日昼	*ご飯*南瓜煮 *チキンカツ(キャベツ)*スイカ *味噌汁(豆腐、葱)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *オムレツ(MIXベジ、ペーコン、玉葱) *酢物(胡瓜、ジャコ、紫蘇)
7 日朝	*ご飯*ほうれん草とペーコンのソテー *味噌汁(薄揚、人参、葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ(フロッキー)	7 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *肉団子のケチャップ炒め(人参、玉葱、ビーマン) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	7 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、薄揚、牛蒡) *じゃが芋と長天煮 *すまし汁(ハンパソ、葱)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、エノキ) *豆乳がんと人参の煮付 *ビーマンとジャコの甘辛炒め	8 日昼	*ハヤシライス(玉葱、豚肉) *スパサラ(胡瓜、ハム)*スイカ *コンソメスープ(ペーコン、エノキ)	8 日夕	*ご飯*もずく酢(胡瓜) *手作りコロッケ(じゃが芋、玉葱、ミンチ) *味噌汁(豆腐、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱) *牛蒡と大豆の甘辛煮 *五目出汁巻き(人参、木耳)	9 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱、玉子) *白身魚フライ(キャベツ) *あらめの煮物(人参、豆腐)*キウイ	9 日夕	*ご飯*すまし汁(玉葱、トコロ) *胡瓜とカニカマのゴマ和え *豚肉と茄子の味噌煮
10 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *チーズロール*ヨーグルト *里芋の野菜あんかけ(人参、モヤシ、ミンチ)	10 日昼	*赤飯*唐揚げ(トマト)*フルツゼリー *すまし汁(麩、エノキ、ワカメ、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱) *海鮮八宝菜(豚肉、玉葱、人参、エビ、筍、イカ) *ひじきと高野の煮物(人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *白身魚フライ(玉葱、人参) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	11 日昼	*ご飯*胡瓜漬物*バナナ *ホト(じゃが芋、鶏肉、人参、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚)人参) *牛カルビ(キャベツ、玉葱) *五目炒り豆腐
12 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ハンパソの含め煮 *切昆布と大豆の煮物(人参)	12 日昼	*小ご飯(ふりかけ)*リンゴコンポート *焼うどん(豚肉、玉葱、人参、蒲鉾) *すまし汁(ワカメ、カニカマ)*サラダ(キャベツ、ツナ、トマト)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚) *お魚ハンバーグ(おろしソースかけ) *肉じゃが(牛肉、人参)
13 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(豆腐、ワカメ) *大根とさつま揚げの煮物	13 日昼	*ご飯*コンソメスープ(MIXベジ) *鯖の竜田揚げ(キャベツ) *ホテサラ(ハム、玉葱、玉子)*バナナ	13 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱、麩) *豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱、玉子) *酢物(胡瓜、ハム、ワカメ)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚) *豆腐ナゲット*ヤクルト *青梗菜とコーンのソテー	14 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ポテオムレツ(じゃが芋、玉葱、魚肉ソーセージ) *モヤシナムル*ハイン	14 日夕	*ご飯*味噌汁(茄子、麩) *八宝菜(豚肉、キャベツ、人参、椎茸) *ひじきサラダ(ハム、玉葱)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、シメジ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *カリフラワーカレーソテー(シメジ)	15 日昼	*チリシ寿司(錦糸卵、テンソ) *煮しめ(大根、人参、角天、椎茸) *素麺汁(葱)*バナナ	15 日夕	*ご飯*味噌汁(ハンパソ、葱) *鶏肉南蛮漬(玉葱、ビーマン) *あらめ煮(豆腐、人参)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚) *肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蕪) *ガブとペーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	16 日昼	*チキンカレーライス(じゃが芋、玉葱、人参) *春雨酢物(ハム、胡瓜)*グレープフルーツ *コンソメスープ(カニカマ、ワカメ)	16 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐) *鯖の味噌煮 *小松菜煮浸し

8月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*蒔の煮物 *味噌汁(豆腐、ワカ、葱) *肉詰め稲荷の煮物	17 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *ホテサラ(人参、ハム、胡瓜) *味噌汁(ナス、麩、玉葱)*リンゴ	17 日 夕	*炊込みご飯(薄揚げ、大豆、鶏肉、人参) *角天、人参、じゃが芋煮 *素麺汁(玉葱)*黒豆
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(大根、人参、薄揚げ) *豚の生姜焼き(玉葱) *ほうれん草と揚げ煮付(人参、薄揚げ)	18 日 昼	*ご飯*玉子スープ(蒔) *麻婆豆腐(蒔)*シャインマスカット *酢物(春雨、ハム、胡瓜)	18 日 夕	*ご飯*鯖の梅煮 *小松菜のゴマ和え *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) *鯖の煮付(青梗菜)*ヨーグルト *五目煮(牛蒡、人参、蓮根、干瓢、薄揚)	19 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜)*キウイ *ゴーヤチャンプル(豆腐、玉子、魚肉ソーセージ) *ミートボール甘酢煮(人参、ピーマン、玉葱)	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、麩) *ひじき豆腐の野菜あんかけ *冬瓜の含め煮
20 日 朝	*ご飯*カブとエビの蒸し煮 *紅生姜天の炊き合わせ *味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)	20 日 昼	*ハラ寿司(錦糸卵、海苔) *鶏の照り焼き*シャインマスカット *ホテのゴマダレ和え(胡瓜、ハム、玉子)	20 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *ホキのムニエル(トマトソース) *ミモザサラダ(カリフラワー)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナス、エノキ、葱) *イカタコ揚げの煮付(人参煮付添え) *切昆布と大豆の煮物(人参)	21 日 昼	*ご飯*玉子スープ(蒔、玉葱) *豚肉生姜焼き(玉葱)*バナナ *キャベツの酢味噌和え(人参、かにか)	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、葱、ナス) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) *春雨サラダ(ハム、玉子、胡瓜)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、玉子) *ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付) *青梗菜とハンパンの煮浸し	22 日 昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、トロ、葱) *鶏肉のトマト煮(玉葱、シメジ、トマト缶) *あらめ煮(人参、豆腐)*バナナ	22 日 夕	*ジャコ・シシご飯*もずく酢 *夏野菜の煮浸し(ナス、パプリカ、オクラ、南瓜) *味噌汁(大根、薄揚)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナム、葱) *ほうれん草オムレツ盛合せ(ウインナー、インドウ) *南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	23 日 昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、大豆) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*リンゴ *コンソメスープ(ペーコン、玉葱、シメジ)	23 日 夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *味噌汁(厚揚げ、人参、葱) *じゃが芋煮(角天、人参、筍)
24 日 朝	*ご飯*がんもと人参の煮付(ゴマ) *味噌汁(エノキ、玉葱、葱) *うまい菜とペーコンのバターソテー	24 日 昼	*ご飯*鶏ムネのピカタ(キャベツ) *夏野菜スープ(トマト、じゃが芋、玉葱、肉団子、コーン、人参) *金時豆*梨、みかん	24 日 夕	*ご飯*茄子の煮物 *味噌汁(豆腐、シメジ) *豚肉とししとうの甘辛炒め(エリンギ)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(舞茸、薄揚) *鯖の煮付(蒔の煮物添え) *ソーセージとキャベツのソテー(人参)	25 日 昼	*ご飯*コーンスープ*バナナ *豚キムチ(豚肉、豆腐、モヤシ、蒔、玉子) *スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、薄揚) *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) *オクラとモウガとワカメの酢物
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩、葱) *鯛のつみれ煮(葉大根の和え物添え) *牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ)	26 日 昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) *鶏肉と厚揚げの煮物(人参) *ピーマンと竹輪の塩昆布炒め	26 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *筍とあさりの煮物 *鮭タルタルランチカツ(キャベツ)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、ワカ) *五目出汁巻き(玉子、人参、椎茸) *大根の洋風煮物(人参、ウインナー)	27 日 昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *すまし汁(手毬麩、ワカ、葱) *南瓜煮*バナナ	27 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *ホーケーンズ(玉葱) *ひじき煮(人参)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *鶏牛蒡稲荷の煮物(人参、小松菜) *じゃが芋煮(人参)	28 日 昼	*ご飯*中華スープ(モヤシ、玉葱、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、葱)*キウイ *春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	28 日 夕	*ご飯*焼き茄子 *すまし汁(豆腐、ワカ) *ハサのフライ(キャベツ)
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *枝豆がんと煮付(蓮根煮付添え) *野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	29 日 昼	*ご飯*胡瓜酢物(かにか、ゴマ) *じゃが芋と豚ハラの煮物(人参、玉葱) *コンソメスープ(ペーコン、玉葱、玉子)*バナナ	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *手作り餃子(ミンチ、蒔、キャベツ、玉葱) *厚揚げ小松菜の煮物
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、人参、葱) *ミートボール盛合せ(スナッブインドウ、玉葱、人参) *セロリとペーコンのコンソメ煮	30 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子)*スイカ *すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) *南瓜サラダ(胡瓜、玉子、ハム)	30 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、葱、玉葱) *ミンチと茄子の味噌炒め(葱) *ツナ入りホテサラ(ハム、胡瓜)
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱、葱) *豆乳しんじょと蒔の煮物 *鶏肉と里芋の照り煮(人参)	31 日 昼	*ご飯*キウイ *肉団子入りシチュー(じゃが芋、人参、玉葱) *厚揚げとシメジの煮物(インゲン)	31 日 夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *かき揚げ(玉葱、ピーマン、竹輪、大豆、人参) *ツナ、蒔、モヤシの卵とじ

8月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯* 鮭のみりん焼き *ベーコンエッグ *味噌汁(イノキ、葱)	1 日昼	*シーフードピラフ(ペーコン、シーフードMIX) *ホテサラ(ハム、胡瓜、人参) *冷凍コロッケ*ワカメスープ(葱)*スイカ	1 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンパソ、葱) *鶏南蛮(ピーマン、人参、玉葱) *キャベツの和え物(かにかま)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉子、葱) *ソーセージ平天の煮付*じゃが芋のミルク煮 *葉大根の和え物(薄揚、人参)	2 日昼	*ご飯*胡瓜酢物(かにかま) *味噌汁(イノキ、葱)*みかん *煮込みハンバーグ(シミジ)	2 日夕	*ご飯*赤魚の煮付 *ひじきの煮物(人参、角天) *味噌汁(シミジ、葱)
3 日朝	*ご飯*か出汁巻き *青梗菜とシミジの煮浸し *味噌汁(玉葱、イノキ)*ヨーグルト	3 日昼	*ご飯*冷奴(鯉節、葱) *酢豚(豚肉、人参、玉葱、ピーマン) *味噌汁(キャベツ、葱)*みかん	3 日夕	*ご飯*鱒の塩焼き *金平牛蒡(人参) *味噌汁(イノキ、葱、麩)
4 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)	4 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *春雨酢物(胡瓜、ハム) *味噌汁(豆腐、イノキ)*バナナ	4 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *ブロッコリーサラダ(コーン、ハム) *味噌汁(玉葱、ワカメ)
5 日朝	*ご飯*角揚げの煮付 *味噌汁(イノキ、人参) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、人参)	5 日昼	*ご飯*ハトリのムニエル *コンソメスープ(玉葱、人参) *茄子と竹輪の煮物(人参、ピーマン)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、シミジ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *キャベツのゴマ和え(かにかま)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、麩、葱) *豆ミートと枝豆の煮物(人参) *茄子のみぞれあんかけ(生姜)	6 日昼	*ご飯*南瓜煮 *チキンカツ(キャベツ)*スイカ *味噌汁(豆腐、葱)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *オムレツ(MIXベジ、ペーコン、玉葱) *酢物(胡瓜、ジャコ、紫蘇)
7 日朝	*ご飯*ほうれん草とペーコンのソテー *味噌汁(薄揚、人参、葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合せ(ブロッコリー)	7 日昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ) *肉団子のケチャップ炒め(人参、玉葱、ピーマン) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	7 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、薄揚、牛蒡) *じゃが芋と長天煮 *すまし汁(ハンパソ、葱)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、イノキ) *豆乳がんもと人参の煮付 *ピーマンとジャコの甘辛炒め	8 日昼	*ハヤシライス(玉葱、豚肉) *スパサラ(胡瓜、ハム)*スイカ *コンソメスープ(ペーコン、イノキ)	8 日夕	*ご飯*もずく酢(胡瓜) *手作りコロッケ(じゃが芋、玉葱、ミンチ) *味噌汁(豆腐、葱)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱) *牛蒡と大豆の甘辛煮 *五目出汁巻き(人参、木耳)	9 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱、玉子) *白身魚フライ(キャベツ) *あらめの煮物(人参、豆腐)*キウイ	9 日夕	*ご飯*すまし汁(玉葱、トコロ) *胡瓜とかにかまのゴマドレ和え *豚肉と茄子の味噌煮
10 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *チーズロール*ヨーグルト *里芋の野菜あんかけ(人参、モヤシ、ミンチ)	10 日昼	*赤飯*唐揚げ(トマト)*フルツゼリー *すまし汁(麩、イノキ、ワカメ、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱) *海鮮八宝菜(豚肉、玉葱、人参、エビ、筍、イカ) *ひじきと高野の煮物(人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(イノキ、ワカメ) *白身魚フライ(玉葱、人参) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	11 日昼	*ご飯*胡瓜漬物*バナナ *ホト(じゃが芋、鶏肉、人参、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚)人参) *牛カルビ(キャベツ、玉葱) *五目炒り豆腐
12 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ハンパソの含め煮 *切昆布と大豆の煮物(人参)	12 日昼	*小ご飯(ふりかけ)*リンゴコンポート *焼うどん(豚肉、玉葱、人参、蒲鉾) *すまし汁(ワカメ、かにかま)*サラダ(キャベツ、ツナ、トマト)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚) *お魚ハンバーグ(おろしソースかけ) *肉じゃが(牛肉、人参)
13 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *味噌汁(豆腐、ワカメ) *大根とさつま揚げの煮物	13 日昼	*ご飯*コンソメスープ(MIXベジ) *鯖の竜田揚げ(キャベツ) *ホテサラ(ハム、玉葱、玉子)*バナナ	13 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱、麩) *豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱、玉子) *酢物(胡瓜、ハム、ワカメ)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(イノキ、薄揚) *豆腐ナゲット*ヤクルト *青梗菜とコーンのソテー	14 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ポテオムレツ(じゃが芋、玉葱、魚肉ソーセージ) *モヤシナムル*ハイン	14 日夕	*ご飯*味噌汁(茄子、麩) *八宝菜(豚肉、キャベツ、人参、椎茸) *ひじきサラダ(ハム、玉葱)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、シミジ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *カリフラワーカレーソテー(シミジ)	15 日昼	*チリシ寿司(錦糸卵、デンプ) *煮しめ(大根、人参、角天、椎茸) *素麺汁(葱)*バナナ	15 日夕	*ご飯*味噌汁(ハンパソ、葱) *鶏肉南蛮漬(玉葱、ピーマン) *あらめ煮(豆腐、人参)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(イノキ、薄揚) *肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蒟) *かぼとペーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	16 日昼	*チキンカレーライス(じゃが芋、玉葱、人参) *春雨酢物(ハム、胡瓜)*グレープフルーツ *コンソメスープ(かにかま、ワカメ)	16 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐) *鯖の味噌煮 *小松菜煮浸し

8月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 蒨の煮物 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物	17 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * ホテサラ(人参、ハム、胡瓜) * 味噌汁(ナス、麩、玉葱) * リンゴ	17 日 夕	* 炊込みご飯(薄揚げ、大豆、鶏肉、人参) * 角天、人参、じゃが芋煮 * 素麺汁(玉葱) * 黒豆
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、薄揚げ) * 豚の生姜焼き(玉葱) * ほうれん草と揚げ煮付(人参、薄揚げ)	18 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(蕪) * 麻婆豆腐(蕪) * シェインスカット * 酢物(春雨、ハム、胡瓜)	18 日 夕	* ご飯 * 鯖の梅煮 * 小松菜のゴマ和え * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) * 鯖の煮付(青梗菜) * ヨーグルト * 五目煮(牛蒡、人参、蓮根、干瓢、薄揚)	19 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、生姜) * キウイ * ゴーヤチャンプル(豆腐、玉子、魚肉ソーセージ) * ミートボール甘酢煮(人参、ピーマン、玉葱)	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、麩) * ひじき豆腐の野菜あんかけ * 冬瓜の含め煮
20 日 朝	* ご飯 * カブとエビの蒸し煮 * 紅生姜天の炊き合わせ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)	20 日 昼	* ハラ寿司(錦糸卵、海苔) * 鶏の照り焼き * シェインスカット * ホテのゴマダレ和え(胡瓜、ハム、玉子)	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱) * ホキのムニエル(トマトソース) * ミモザサラダ(カワラワ)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナス、エノキ、葱) * イカタコ揚げの煮付(人参煮付添え) * 切昆布と大豆の煮物(人参)	21 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(蕪、玉葱) * 豚肉生姜焼き(玉葱) * ハナナ * キャベツの酢味噌和え(人参、かにか)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、葱、ナス) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * 春雨サラダ(ハム、玉子、胡瓜)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、玉子) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付) * 青梗菜とハンパンの煮浸し	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * 鶏肉のトマト煮(玉葱、シメジ、トマト缶) * あらめ煮(人参、豆腐) * ハナナ	22 日 夕	* ショコ・シシご飯 * もずく酢 * 夏野菜の煮浸し(ナス、パプリカ、オクラ、南瓜) * 味噌汁(大根、薄揚)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * ほうれん草オムレツ盛合せ(ウインナー、インドウ) * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	23 日 昼	* キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、大豆) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * リンゴ * コンソメスープ(ペーコン、玉葱、シメジ)	23 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) * じゃが芋煮(角天、人参、筍)
24 日 朝	* ご飯 * がんもと人参の煮付(ゴマ) * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * うまい菜とペーコンのバターソテー	24 日 昼	* ご飯 * 鶏ムネのピカタ(キャベツ) * 夏野菜スープ(トマト、じゃが芋、玉葱、肉団子、コーン、人参) * 金時豆 * 梨、みかん	24 日 夕	* ご飯 * 茄子の煮物 * 味噌汁(豆腐、シメジ) * 豚肉とししとうの甘草炒め(エリンギ)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(舞茸、薄揚) * 鯖の煮付(蒨の煮物添え) * ソーセージとキャベツのソテー(人参)	25 日 昼	* ご飯 * コーンスープ * ハナナ * 豚キムチ(豚肉、豆腐、モヤシ、蕪、玉子) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚) * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * オクラとミョウガとワカメの酢物
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 鯛のつみれ煮(葉大根の和え物添え) * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ)	26 日 昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * 鶏肉と厚揚げの煮物(人参) * ピーマンと竹輪の塩昆布炒め	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 筍とあさりの煮物 * 鮭タルタルランチカツ(キャベツ)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ) * 五目出汁巻き(玉子、人参、椎茸) * 大根の洋風煮物(人参、ウインナー)	27 日 昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * すまし汁(手毬麩、ワカメ、葱) * 南瓜煮 * ハナナ	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * ホーケーンズ(玉葱) * ひじき煮(人参)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 鶏牛蒡稲荷の煮物(人参、小松菜) * じゃが芋煮(人参)	28 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(モヤシ、玉葱、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * キウイ * 春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	28 日 夕	* ご飯 * 焼き茄子 * すまし汁(豆腐、ワカメ) * ハサのフライ(キャベツ)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 枝豆がんもの煮付(蓮根煮付添え) * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	29 日 昼	* ご飯 * 胡瓜酢物(かにか、ゴマ) * じゃが芋と豚バラの煮物(人参、玉葱) * コンソメスープ(ペーコン、玉葱、玉子) * ハナナ	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * 手作り餃子(ミンチ、蕪、キャベツ、玉葱) * 厚揚げ小松菜の煮物
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) * ミートボール盛合せ(スナッブインドウ、玉葱、人参) * セロリとペーコンのコンソメ煮	30 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * スイカ * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * 南瓜サラダ(胡瓜、玉子、ハム)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、葱、玉葱) * ミチと茄子の味噌炒め(葱) * ユナ入りホテサラ(ハム、胡瓜)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * 豆乳しんじょと蒨の煮物 * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	31 日 昼	* ご飯 * キウイ * 肉団子入りシチュー(じゃが芋、人参、玉葱) * 厚揚げとシメジの煮物(インゲン)	31 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * かき揚げ(玉葱、ピーマン、竹輪、大豆、人参) * ユナ、蕪、モヤシの卵とじ