

# 11月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯* 鯖煮付 * ベーコンエッグ * 味噌汁(エノキ、人参、葱)	1 日昼	誕生日メニュー・チリシウ(錦糸卵、海苔) ・牛肉の時雨煮(玉葱)・メンチコロッケ・バナナ ・胡瓜酢物(ジャコ)・すまし汁(麩、葱)	1 日夕	* ご飯* 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 手作りコロッケ(シチ、玉葱、じゃが芋、人参) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)
2 日朝	* ご飯* 味噌汁(玉葱、さつまいも、葱) * 角揚げの煮付* ヨーグルト * 茄子のピリ辛煮浸し	2 日昼	* ご飯* すまし汁(ハンパ、トコロ、葱) * 焼き餃子(レタス、トマト) * メロン * じゃが芋と赤天の煮物	2 日夕	* ご飯* 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 南瓜サラダ(レーズン) * 牛肉とビーマンのオイスター炒め
3 日朝	* ご飯* 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 鱈の照焼(葉大根の和え物) * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、人参、シチ)	3 日昼	* ご飯* 中華スープ(玉葱、竹輪、葱) * 白身魚のムニエル(キャベツ、トマト) * バナナ * きんぴら牛蒡(人参、エリンギ、蒟蒻)	3 日夕	* ご飯* 豚肉の生姜焼き(玉葱) * 落と信田煮の炊き合わせ(人参) * すまし汁(エノキ、麩、葱)
4 日朝	* ご飯* 鯛のつみれ煮 * ひじき煮(人参) * 味噌汁(さつまいも、小松菜)	4 日昼	* カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) * もずく酢(オクラ) * 金時豆 * すまし汁(トコロ、かにかま、葱) * メロン	4 日夕	* ご飯* 赤魚の煮付 * キャベツ、なめ茸の和え物 * 味噌汁(エノキ、人参)
5 日朝	* ご飯* 味噌汁(ワカメ、玉子) * ハンパンの炊き合わせ(人参) * 青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	5 日昼	* ご飯* 南瓜の煮物* リンゴのコンポート * すまし汁(ハンパ、葱) * 酢鶏(胸肉、人参、ビーマン、玉葱)	5 日夕	* 炊込みご飯(シーチキン、人参、牛蒡、椎茸) * ほうれん草白和え(人参、長天、ゴマ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 漬物
6 日朝	* ご飯* 味噌汁(南瓜、モヤシ) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * うまい菜とベーコンのバターソテー* キャロット	6 日昼	* ご飯* すまし汁(麩、ワカメ、葱) * 鶏ササミのピカタ* メロン * 刻み昆布の煮物(人参、薄揚)	6 日夕	* ご飯* 鯉の煮付 * 豚汁(人参、里芋、シメジ、牛蒡、葱) * ホテサラ(胡瓜、ハム)
7 日朝	* ご飯* 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * お魚厚揚げ(玉子) * 椎茸と大豆の旨煮	7 日昼	* 煮込みラーメン(豚バラ、キャベツ、人参、シメジ) * 南瓜サラダ(胡瓜、サラダ) * 沢庵* メロン* 小ご飯	7 日夕	* ご飯* 味噌汁(ナメコ、葱) * かき揚げ(さつまいも、竹輪、玉葱) * カブの酢物
8 日朝	* ご飯* 味噌汁(エノキ、薄揚) * ソーセージ・平天と落の煮物 * 南瓜のこってり煮	8 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * 胡瓜酢物(かにかま) * すまし汁(シメジ、トコロ) * メロン	8 日夕	* ご飯* 味噌汁(厚揚げ、葱) * すき煮(牛肉、白菜、豆腐、糸こんにゃく) * マヨ和え(シーチキン、キャベツ、コーン)
9 日朝	* ご飯* 味噌汁(キャベツ、人参、椎茸) * がんもと人参の煮付* ヨーグルト * 茄子の肉味噌かけ	9 日昼	* ご飯* かき玉汁(葱、玉葱、人参) * 豚カツ(レタス) * メロン * ひじき煮(人参、シメジ、竹輪)	9 日夕	* ご飯 * フィッシュバーグ照焼ソース * 味噌汁(豆腐、エノキ、ワカメ)
10 日朝	* ご飯* 味噌汁(シメジ、玉葱、麩) * 白身魚南蛮漬(人参、玉葱) * カブの野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)	10 日昼	* ハンパライス(牛肉、玉葱、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オニオンスープ(ベーコン、葱) * フルーツヨーグルト(リンゴ、柿、バナナ)	10 日夕	* ご飯* 田舎煮 * 鯛のつみれ煮和風あん * 味噌汁(モヤシ、ワカメ)
11 日朝	* ご飯* ハンパ含め煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	11 日昼	* ご飯* 味噌汁(小松菜、薄揚) * 豚肉の生姜焼き(玉葱) * 切干大根(人参、角天)	11 日夕	* ご飯* 味噌汁(玉子、葱) * 豆腐ハンバーグ(キャベツ) * 白菜のクタクタ煮(薄揚、人参)
12 日朝	* ご飯* 味噌汁(キャベツ、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参煮付添え) * 冬瓜のイビあんかけ(玉葱、人参、椎茸)	12 日昼	* ご飯* 鯖の竜田揚げ(レタス) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱、ワカメ) * ミカン	12 日夕	* ご飯* あらめの煮物(人参、角天) * 手作りコロッケ(キャベツ)(挽肉、玉葱、じゃが芋) * 味噌汁(玉葱、麩、エノキ)
13 日朝	* ご飯* じゃがミート * スクランブルエッグ盛合せ(ハム、スナップエンドウ) * 味噌汁(白菜、薄揚)	13 日昼	* ご飯* 玉子スープ(玉葱) * 鶏のトマト煮(玉葱、大豆、人参、トマト缶) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) * バナナ	13 日夕	* ご飯* 鯛大根 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * ほうれん草ゴマ和え
14 日朝	* ご飯* 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * 厚揚げの煮物(木耳、人参) * 切干大根(薄揚、人参)	14 日昼	* ご飯* 味噌汁(さつまいも、麩、葱) * 豚バラ大根 * みかん * キャベツのマヨ和え(人参、竹輪)	14 日夕	* ご飯* 味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱) * おでん(大根、鶏肉、蒟蒻、竹輪、玉子) * ひじきサラダ(大豆、人参)
15 日朝	* ご飯* 味噌汁(大根、人参、葱) * 豆乳がんと落の煮付(人参、ゴマ) * 茄子のそぼろかけ(玉葱、シチ)	15 日昼	* ゆかり小ご飯 * バナナ * 肉そば(牛肉、トコロ、葱) * さつまいもの甘煮	15 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、薄揚、人参、牛蒡、椎茸) * 煮物(じゃが芋、角天、人参) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * 焼売
16 日朝	* ご飯* 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 葱出汁巻き* ヨーグルト * 洋風金平牛蒡(人参、ベーコン)	16 日昼	* 三色丼(鶏シチ、玉子、ほうれん草) * 高野豆腐の煮物(人参、椎茸) * すまし汁(豆腐、蒲鉾、葱) * りんご	16 日夕	* ご飯* 牛肉と麩の煮物 * 白菜のおかかマヨ和え * 味噌汁(じゃが芋、人参、麩)

# 11月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、葱) *桜Eビしんじょうの和風あん *韭とモヤシのピリ辛炒め(薄揚)	17 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱)*柿 *麻婆豆腐(ミンチ) *和え物(キャベツ、人参、ゴマ)	17 日夕	*ご飯*小松菜の菜種和え(人参) *鰯とキノコの煮物(平茸、椎茸、マッシュルーム) *味噌汁(人参、麩、大根、薄揚)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(玉子、葱) *玉子ロール *カリフラワーの野菜あんかけ(玉葱、人参)	18 日昼	芋煮会・稲荷寿司、巻き寿司(玉子、胡瓜、かにかマ、ホウレンソウ、椎茸)・芋煮汁(鶏肉、人参、椎茸、大根、厚揚)・ホウレンソウ白和え(人参)	18 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱) *すき焼き風煮込(牛肉、豆腐、糸こんにゃく) *胡瓜酢物(シーチキン、かにかマ)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、さつま芋、葱) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *茄子とさつま揚げの煮物	19 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *厚揚げのあんかけ(鶏ミンチ、玉葱、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナ	19 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、シメジ、葱) *酢豚(玉葱、ピーマン、人参) *切干大根(薄揚、人参、椎茸)
20 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、エノキ) *ジャーマンポテト(玉葱、ピーマン) <small>*和風オムレツ盛合せ(人参、木耳、鶏肉、ヒジキ、ほうれん草、玉葱)</small>	20 日昼	お誕生日メニュー・チリソース(錦糸卵、でんぶ、海苔)・鰯の煮付・白菜煮(豆腐、人参) *すまし汁(かにかマ、麩)*フルーツゼリー	20 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、麩、葱) *かき揚げ(南瓜、竹輪、人参、玉葱) *がんも煮(椎茸、人参)
21 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *紅生姜天の炊き合わせ *白菜と鶏の煮物(人参)	21 日昼	*ご飯*鶏肉のピカタ(レタス) *すまし汁(モヤシ、ワカメ、葱、玉子) *中華風酢物(胡瓜、かにかマ)	21 日夕	*ご飯*鮭のフライ *ひじき煮(角天、人参) *味噌汁(エノキ、葱)
22 日朝	*ご飯*若竹煮 *鱈のみりん焼き *味噌汁(ワカメ、人参、麩)	22 日昼	*ご飯*バトウのムニエル*沢庵 *煮浸し(小松菜、薄揚、人参) *コンソメスープ(ピーマン、玉葱)*みかん	22 日夕	*ご飯*すまし汁(かにかマ、ワカメ) *八宝菜(白菜、人参、玉葱、シーフードMIX) *高野豆腐の煮物(人参、インゲン)
23 日朝	*ご飯*竹輪の味噌煮 *味噌汁(豆腐、玉子、葱) *青梗菜とエノキの煮浸し	23 日昼	*カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) *スパサラ(ハム、玉子、胡瓜) *すまし汁(トマト、葱)*バナナ	23 日夕	*ご飯*鰯の煮付 *サラダ(ブロッコリー、かにかマ、人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、麩)
24 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *洋風切干大根(ピーマン、人参) *味噌汁(玉葱、薄揚)	24 日昼	*うどん(牛肉、玉葱、ワカメ) *小ご飯*柿 *キャベツの酢味噌和え(胡瓜、人参)	24 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *味噌汁(白菜、薄揚) *刻み昆布の炒め煮(人参、薄揚)
25 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚) *ハンバーグデミソース煮(人参) *ピーマンとウィンナーのケチャップ炒め(玉葱)	25 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *鶏の塩焼き*みかん *ポテサラ(胡瓜、ハム)	25 日夕	*ご飯*モヤシのナムル *根菜煮(牛蒡、人参、椎茸、鶏肉) *味噌汁(麩、エノキ、葱)
26 日朝	*ご飯*五目出汁巻き *切昆布と大豆の煮物(人参) *味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)	26 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、かにかマ) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*ラフランス *がんも煮(人参、鶏肉、インゲン)	26 日夕	*ご飯*ひじき煮(人参) *シーフードオムレツ(MIXシーフード) *韭玉スープ
27 日朝	*ご飯*小松菜とコンソメのソテー *豆腐ナゲットのトマトソース *味噌汁(エノキ、薄揚)*ヤクルト	27 日昼	*ご飯*鶏肉のピカタ(レタス) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*バナナ *すまし汁(蒲鉾、ワカメ)	27 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、薄揚) *子宝煮(人参、椎茸、鶏肉ミンチ) *ほうれん草の和え物(かにかマ)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参) *高野豆腐の煮物 *ひじきとさつま揚げの煮物	28 日昼	*お好み焼*小ご飯 *酢物(大根、人参)*柿 *すまし汁(椎茸、玉子)	28 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *白菜の煮浸し(薄揚) *鰯の煮付
29 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子) *枝豆がんもの煮付 *山菜と干瓢の炒め煮	29 日昼	*ご飯*すまし汁(シメジ、玉子、葱) *あらめの煮物(人参、角天) *餃子(レタス、トマト)*キウイ	29 日夕	*ご飯*ほうれん草ソテー(ピーマン) *鶏肉の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
30 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え添え) *カブとEビの蒸し煮*ヨーグルト	30 日昼	*ご飯*柿 *ひじき煮(人参、角天) *シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参)	30 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *鶏団子のポトフ(じゃが芋、玉葱、人参) *ピーマンとツナの和え物
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

# 11月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 鯖煮付 * ベーコンエッグ * 味噌汁(エノキ、人参、葱)	1 日昼	誕生日メニュー・チリシウ(錦糸卵、海苔) ・牛肉の時雨煮(玉葱)・メンチコロッケ・バナナ ・胡瓜酢物(ジャコ)・すまし汁(麩、葱)	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 手作りコロッケ(シチ、玉葱、じゃが芋、人参) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、さつまいも、葱) * 角揚げの煮付 * ヨーグルト * 茄子のピリ辛煮浸し	2 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱) * 焼き餃子(レタス、トマト) * メロン * じゃが芋と赤天の煮物	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 南瓜サラダ(レーズン) * 牛肉とビーマンのオイスター炒め
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 鱈の照焼(葉大根の和え物) * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、人参、シチ)	3 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、竹輪、葱) * 白身魚のムニエル(キャベツ、トマト) * バナナ * きんぴら牛蒡(人参、エリンギ、蒟蒻)	3 日夕	* ご飯 * 豚肉の生姜焼き(玉葱) * 落と信田煮の炊き合わせ(人参) * すまし汁(エノキ、麩、葱)
4 日朝	* ご飯 * 鯛のつみれ煮 * ひじき煮(人参) * 味噌汁(さつまいも、小松菜)	4 日昼	* カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) * もずく酢(オクラ) * 金時豆 * すまし汁(トコロ、かにかま、葱) * メロン	4 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * キャベツ、なめ茸の和え物 * 味噌汁(エノキ、人参)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉子) * ハンパソの炊き合わせ(人参) * 青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	5 日昼	* ご飯 * 南瓜の煮物 * リンゴのコンポート * すまし汁(ハンパソ、葱) * 酢鶏(胸肉、人参、ビーマン、玉葱)	5 日夕	* 炊込みご飯(シーチキン、人参、牛蒡、椎茸) * ほうれん草白和え(人参、長天、ゴマ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 漬物
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、モヤシ) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * うまい菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * 鶏ササミのピカタ * メロン * 刻み昆布の煮物(人参、薄揚)	6 日夕	* ご飯 * 鯉の煮付 * 豚汁(人参、里芋、シメジ、牛蒡、葱) * ホテサラ(胡瓜、ハム)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * お魚厚揚げ(玉子) * 椎茸と大豆の旨煮	7 日昼	* 煮込みラーメン(豚バラ、キャベツ、人参、シメジ) * 南瓜サラダ(胡瓜、サラダ) * 沢庵 * メロン * 小ご飯	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、葱) * かき揚げ(さつまいも、竹輪、玉葱) * カブの酢物
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * ソーセージ・平天と落の煮物 * 南瓜のこってり煮	8 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * 胡瓜酢物(かにかま) * すまし汁(シメジ、トコロ) * メロン	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * すき煮(牛肉、白菜、豆腐、系コン) * マヨ和え(シーチキン、キャベツ、コーン)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、椎茸) * がんもと人参の煮付 * ヨーグルト * 茄子の肉味噌かけ	9 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱、玉葱、人参) * 豚カツ(レタス) * メロン * ひじき煮(人参、シメジ、竹輪)	9 日夕	* ご飯 * フィッシュバーグ照焼ソース * 味噌汁(豆腐、エノキ、ワカメ)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、麩) * 白身魚南蛮漬(人参、玉葱) * カブの野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)	10 日昼	* ハンパソ(牛肉、玉葱、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オニオンスープ(ベーコン、葱) * フルーツヨーグルト(リンゴ、柿、バナナ)	10 日夕	* ご飯 * 田舎煮 * 鯛のつみれ煮和風あん * 味噌汁(モヤシ、ワカメ)
11 日朝	* ご飯 * ハンパソ含め煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	11 日昼	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚) * 豚肉の生姜焼き(玉葱) * 切干大根(人参、角天)	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉子、葱) * 豆腐ハンバーグ(キャベツ) * 白菜のクタクタ煮(薄揚、人参)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参煮付添え) * 冬瓜のイビあんかけ(玉葱、人参、椎茸)	12 日昼	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス) * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱、ワカメ) * ミカン	12 日夕	* ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * 手作りコロッケ(キャベツ)(挽肉、玉葱、じゃが芋) * 味噌汁(玉葱、麩、エノキ)
13 日朝	* ご飯 * じゃがミート * スクランブルエッグ盛合せ(ハム、スナップエンドウ) * 味噌汁(白菜、薄揚)	13 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱) * 鶏のトマト煮(玉葱、大豆、人参、トマト缶) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) * バナナ	13 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * ほうれん草ゴマ和え
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * 厚揚げの煮物(木耳、人参) * 切干大根(薄揚、人参)	14 日昼	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、麩、葱) * 豚バラ大根 * みかん * キャベツのマヨ和え(人参、竹輪)	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱) * おでん(大根、鶏肉、蒟蒻、竹輪、玉子) * ひじきサラダ(大豆、人参)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 豆乳がんと落の煮付(人参、ゴマ) * 茄子のそぼろかけ(玉葱、シチ)	15 日昼	* ゆかり小ご飯 * バナナ * 肉そば(牛肉、トコロ、葱) * さつまいもの甘煮	15 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、薄揚、人参、牛蒡、椎茸) * 煮物(じゃが芋、角天、人参) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * 焼売
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 洋風金平牛蒡(人参、ベーコン)	16 日昼	* 三色丼(鶏シチ、玉子、ほうれん草) * 高野豆腐の煮物(人参、椎茸) * すまし汁(豆腐、蒲鉾、葱) * りんご	16 日夕	* ご飯 * 牛肉と麩の煮物 * 白菜のおかかマヨ和え * 味噌汁(じゃが芋、人参、麩)

# 11月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、葱) * 桜エビしんじょうの和風あん * 蕪とモヤシのピリ辛炒め(薄揚)	17 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * 柿 * 麻婆豆腐(ミンチ) * 和え物(キャベツ、人参、ゴマ)	17 日夕	* ご飯 * 小松菜の菜種和え(人参) * 鰯とキノコの煮物(平茸、椎茸、マッシュルーム) * 味噌汁(人参、麩、大根、薄揚)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉子、葱) * 玉子ロール * カリフラワーの野菜あんかけ(玉葱、人参)	18 日昼	芋煮会・稲荷寿司、巻き寿司(玉子、胡瓜、 かにか、ホウレンソウ、椎茸)・芋煮汁(鶏肉、人参 椎茸、大根、厚揚)・ホウレンソウ白和え(人参)	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * すき焼き風煮込(牛肉、豆腐、糸こんに * 胡瓜酢物(シーチキン、かにか)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、さつま芋、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 茄子とさつま揚げの煮物	19 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * 厚揚げのあんかけ(鶏ミンチ、玉葱、葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱) * 酢豚(玉葱、ピーマン、人参) * 切干大根(薄揚、人参、椎茸)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、エノキ) * ジャーマンポテト(玉葱、ピーコン) <small>* 和風オムレツ盛合せ(人参、木耳、鶏肉、ヒジキ、ほうれん草、玉葱)</small>	20 日昼	お誕生日メニュー・チリシ寿司(錦糸卵、でんぶ、 海苔)・鰯の煮付・白菜煮(豆腐、人参) * すまし汁(かにか、麩) * フルーツゼリー	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱) * かき揚げ(南瓜、竹輪、人参、玉葱) * がんも煮(椎茸、人参)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱) * 紅生姜天の炊き合わせ * 白菜と鶏の煮物(人参)	21 日昼	* ご飯 * 鶏肉のピカタ(レタス) * すまし汁(モヤシ、ワカメ、葱、玉子) * 中華風酢物(胡瓜、かにか)	21 日夕	* ご飯 * 鮭のフライ * ひじき煮(角天、人参) * 味噌汁(エノキ、葱)
22 日朝	* ご飯 * 若竹煮 * 鰯のみりん焼き * 味噌汁(ワカメ、人参、麩)	22 日昼	* ご飯 * ハトリのムニエル * 沢庵 * 煮浸し(小松菜、薄揚、人参) * コソメスープ(ピーコン、玉葱) * みかん	22 日夕	* ご飯 * すまし汁(かにか、ワカメ) * 八宝菜(白菜、人参、玉葱、シーフードMIX) * 高野豆腐の煮物(人参、インゲン)
23 日朝	* ご飯 * 竹輪の味噌煮 * 味噌汁(豆腐、玉子、葱) * 青梗菜とエノキの煮浸し	23 日昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * スパサラ(ハム、玉子、胡瓜) * すまし汁(トマト、葱) * ハナナ	23 日夕	* ご飯 * 鰯の煮付 * サラダ(フロッキー、かにか、人参) * 味噌汁(じゃが芋、人参、麩)
24 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 洋風切干大根(ピーコン、人参) * 味噌汁(玉葱、薄揚)	24 日昼	* うどん(牛肉、玉葱、ワカメ) * 小ご飯 * 柿 * キャベツの酢味噌和え(胡瓜、人参)	24 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮 * 味噌汁(白菜、薄揚) * 刻み昆布の炒め煮(人参、薄揚)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、薄揚) * ハンバーグデミソース煮(人参) * ピーマンとウインナーのケチャップ炒め(玉葱)	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * 鶏の塩焼き * みかん * ホテサラ(胡瓜、ハム)	25 日夕	* ご飯 * モヤシのナムル * 根菜煮(牛蒡、人参、椎茸、鶏肉) * 味噌汁(麩、エノキ、葱)
26 日朝	* ご飯 * 五目出汁巻き * 切昆布と大豆の煮物(人参) * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)	26 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、かにか) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * ラフランス * がんも煮(人参、鶏肉、インゲン)	26 日夕	* ご飯 * ひじき煮(人参) * シーフードオムレツ(MIXシーフード) * 蕪玉スープ
27 日朝	* ご飯 * 小松菜とコーンのソテー * 豆腐ナゲットのトマトソース * 味噌汁(エノキ、薄揚) * ヤクルト	27 日昼	* ご飯 * 鶏肉のピカタ(レタス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ * すまし汁(蒲鉾、ワカメ)	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚) * 子宝煮(人参、椎茸、鶏肉ミンチ) * ほうれん草の和え物(かにか)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参) * 高野豆腐の煮物 * ひじきとさつま揚げの煮物	28 日昼	* お好み焼 * 小ご飯 * 酢物(大根、人参) * 柿 * すまし汁(椎茸、玉子)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 白菜の煮浸し(薄揚) * 鰯の煮付
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 枝豆がんもの煮付 * 山菜と干瓢の炒め煮	29 日昼	* ご飯 * すまし汁(シメジ、玉子、葱) * あらめの煮物(人参、角天) * 餃子(レタス、トマト) * キウイ	29 日夕	* ご飯 * ほうれん草ソテー(ピーコン) * 鶏肉の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え添え) * カブとエビの蒸し煮 * ヨーグルト	30 日昼	* ご飯 * 柿 * ひじき煮(人参、角天) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 鶏団子のポトフ(じゃが芋、玉葱、人参) * ピーマンとツナの和え物
31 日朝		31 日昼		31 日夕	