

5月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*一口がんもの煮付 *セリと竹輪の炒め煮 *味噌汁(人参、ワカ、大根)	1 日昼	*ご飯*かき玉汁(エビ) *バナナ *南瓜サラダ(胡瓜、ハム、レタス) *鰯の野菜あんかけ(人参、玉葱、エノキ)	1 日夕	*ご飯*高野豆腐煮 *和風ハンバーグ *味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)
2 日朝	*ご飯*鯖の煮付 *さつま揚げと白菜の煮物 *味噌汁(ワカ、豆腐)	2 日昼	*肉うどん(牛肉、蒲鉾、葱) *インゲンのゴマサラダ *ゆかりご飯(小) *オレソ	2 日夕	*ご飯*小松菜かか和え *野菜天ぷら(竹輪、さつま芋、南瓜、ピーマン) *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)
3 日朝	*ご飯*揚げ茄子煮*ヨーグルト *白菜と鶏肉の柚子胡椒焼き *味噌汁(薄揚げ、シメジ)	3 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカ) *晚白柚 *鶏胸肉のチーズパン粉焼き *じゃが芋煮(人参、角天)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、大根) *牛肉炒め(キャベツ、玉葱、人参) *ひじきの白和え(人参、豆腐)
4 日朝	*ご飯*鰯の塩焼き *味噌汁(玉葱、玉子、葱) *ほうれん草と薄揚の煮付(人参)	4 日昼	*小ご飯*がんもの煮付(人参) *きつねそば(蒲鉾、葱) *バナナ	4 日夕	*ご飯*豚しゃぶ(インゲン) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *厚揚げの玉子とじ(玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、麩) *高野豆腐の炊き合わせ(蒟) *きんぴら牛蒡(人参)	5 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *春雨サラダ(ハム、胡瓜) *味噌汁(じゃが芋) *甘夏砂糖漬け	5 日夕	*ご飯*銀ひらすの煮付 *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *味噌汁(豆腐、ワカ、葱)
6 日朝	*ご飯*枝豆ひじき(人参) *鰯のつみれ煮(蓮根) *味噌汁(玉葱、人参、葱)	6 日昼	*ご飯*餃子 *中華スープ(ワカ、生姜) *豚肉とキノコの炒め物(玉葱、シメジ、エリンギ)	6 日夕	*ご飯*鱈のおろしソース *茄子と椎茸そぼろ *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)
7 日朝	*ご飯*ミートボール*ヤクルト *ウイナーと野菜のケチャップ炒め *味噌汁(玉葱、ナメコ、葱)	7 日昼	*ご飯*ミートボール *味噌汁(玉葱、ナメコ、葱) *ウイナーと野菜のケチャップ炒め	7 日夕	*筍ご飯(薄揚げ、エノキ) *蒟蒻金平(人参、長天、ピーマン) *味噌汁(豆腐、葱) *バナナ
8 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(豆腐、ワカ、葱) *中華野菜煮(キャベツ、玉葱、エビ、人参)	8 日昼	*ご飯*鰯の煮付(生姜) *春雨と胡瓜の酢物(かか) *味噌汁(玉葱、麩、葱) *リンゴ	8 日夕	*ご飯*じゃが芋赤天煮 *具沢山オムレツ(MIXエビ、ミンチ、玉葱) *味噌汁(エノキ、葱)
9 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *白菜と鶏の煮物(人参) *味噌汁(エノキ、人参、葱)	9 日昼	*ご飯*インゲンゴマ和え *豚キムチ(豆腐、玉葱、菲) *味噌汁(さつま芋、玉葱、葱)	9 日夕	*ご飯*あらめ煮(人参) *ロールキャベツのクリーム煮(じゃが芋、人参) *ワカスープ(葱)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *蓮根入りつくね(鶏肉、玉葱) *ヨーグルト *カブの炒め煮(小松菜、薄揚げ)	10 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン) *白菜と竹輪の煮浸し	10 日夕	*ご飯*イカキャベツカツ *里芋とベーコンのバターソテー *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
11 日朝	*ご飯*ハンパン含め煮 *ワラビの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	11 日昼	*ご飯*ハンパン含め煮 *ワラビの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	11 日夕	*ご飯*かき玉汁(椎茸、葱) *ホーケチャップ *インゲンのピーナツソースかけ
12 日朝	*ご飯*枝豆がんもの煮付 *冬瓜のあんかけ(牛蒡の梅肉和え) *味噌汁(エノキ、麩、葱)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンパン、トロ、葱) *肉団子の酢豚煮(玉葱、人参、シメジ) *コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)	12 日夕	*ご飯*ひじき煮(大豆、人参) *鱈のキノコソテー(シメジ、エノキ) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
13 日朝	*ご飯*茄子のピリ辛煮浸し *白身魚のふんわり揚げ *味噌汁(キャベツ、人参、玉子、葱)	13 日昼	*小ご飯(ゆかり) *みかん *ナポリタン(ベーコン、玉葱、ピーマン) *サラダ(玉子、レタス、トマト) *コーンスープ	13 日夕	*ご飯*大根煮(人参) *豆腐あんかけ(ミンチ、菲) *味噌汁(玉葱、ワカ、葱)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *スクランブルエッグ盛合せ*ヤクルト *ジャーマンポテト(ベーコン、玉葱、じゃが芋)	14 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *あらめの煮物(豆腐、人参) *すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱) *バナナ	14 日夕	*ご飯*鯖缶と厚揚げの煮物(椎茸) *ほうれん草のお浸し(かか、鰹節) *味噌汁(オクラ、人参、葱)
15 日朝	*ご飯*鯖の煮付 *切干大根煮 *味噌汁(豆腐、ワカ、葱)	15 日昼	*ご飯*マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *鶏の照焼(レタス) *フルーツゼリー(キウイ) *トマトとレタスの玉子スープ	15 日夕	*ご飯*鰯フライ(レタス、トマト) *キャベツの酢味噌和え(人参、かか) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ)
16 日朝	*ご飯*千草焼き(人参) *茄子のミートソースかけ *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)	16 日昼	*ご飯*オクラとかか和え物 *豚肉と菲の炒め物(春雨、玉子) *ポトフ(ベーコン、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉葱)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(舞茸、エノキ、葱) *筑前煮(鶏肉、人参、じゃが芋、蒟蒻) *新玉葱のぼん酢和え(鰹節)

5月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *枝豆しんじょうの柚子あんかけ *ひじき煮(人参、薄揚げ)*苺ヨーグルト	17 日 昼	*桜比ご飯(枝豆)*みかん *鯖缶とウィンナーのトマト煮(大豆、玉葱) *味噌汁(ワカメ、エノキ、葱)	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) *林檎の韓国風照り煮 *さつま芋と鶏肉のあっさり煮
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参) *キクラゲ天の煮物 *セロリとペーコンのコンソメ煮(人参)	18 日 昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、エリンギ、じゃが芋) *スパサラ(ハム、胡瓜)*フルーツヨーグルト *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) *豆腐の肉ゴマ味噌の背(大根の葉) *筍とキノコのバター醤油炒め(シメジ)
19 日 朝	*ご飯*カワラワ-の加あんかけ *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、シメジ、葱)	19 日 昼	*ご飯*すまし汁(ハンパ、トコロ)*バナナ *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *魚肉ソーセージの玉子炒め(玉葱、キャベツ)	19 日 夕	*ご飯*小松菜の煮浸し(厚揚げ、人参) *鮭の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
20 日 朝	*ご飯*茄子の揚げ浸し *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *さつま揚げの煮物	20 日 昼	*ご飯*鶏胸肉のピカタ(レタス) *高野豆腐の煮物(人参、シメジ) *味噌汁(舞茸、薄揚げ)*フルーツゼリー	20 日 夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、エノキ) *手作りコロッケ(じゃが芋、玉葱、ミンチ)(トマト) *切干大根煮(薄揚げ、人参)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、麩)*ヤクルト *ほうれん草オムレツ盛合せ(ウィンナー、エンドウ) *じゃが芋明太チーズ(ペーコン、マッシュルーム)	21 日 昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、玉子、ゴマ) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、茼蒿)*リンゴ *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	21 日 夕	*豆ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *煮魚(椎茸、インゲン) *胡瓜酢物(かにかま、シラス、ワカメ)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、人参) *紅生姜天の炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚) *山菜と干瓢の炒め煮	22 日 昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トコロ) *豚肉と茄子の味噌炒め(ピーマン、竹輪) *じゃが芋と赤天煮*リンゴの甘煮	22 日 夕	*ご飯*カブの酢物 *味噌汁(玉子、薄揚、葱) *根菜煮(鶏肉、大根、人参、牛蒡、角天)
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *蓮根とひじきの煮物 *鰯のみりん焼き	23 日 昼	*親子丼(玉葱)*バナナ *キャベツと胡瓜のシーチキン和え(ハム) *すまし汁(ハンパ、エノキ、葱)	23 日 夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、じゃが芋) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) *もずく酢(胡瓜、かにかま、生姜)
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *高野豆腐の炊き合わせ(ほうれん草お浸し) *白菜のホト(玉葱、人参、ペーコン)	24 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(ゴマ、玉葱)*バナナ *鶏肉と厚揚げの煮物(人参、シメジ) *ほうれん草の和え物(かにかま、炒り卵)	24 日 夕	*ご飯*鯖のカレー煮 *大根のもろみ味噌かけ *味噌汁(麩、人参)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *角揚げの煮付(人参金平添え) *牛蒡のおかか煮	25 日 昼	*ご飯*南瓜煮*オレンジ *すまし汁(ハンパ、トコロ、葱) *牛肉とピーマンのオイスター炒め	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、厚揚げ、葱) *ツナのピリ辛あんかけ豆腐 *オクラと蒸し鶏のたらこ和え
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、薄揚) *五目出汁巻き(人参、木耳) *切干大根と椎茸の佃煮風	26 日 昼	*ご飯*鶏の照焼(マッシュポテト) *コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム、胡瓜) *ほうれん草のかき玉スープ*甘夏ミカン	26 日 夕	*ご飯*胡瓜の昆布和え(ハム) *肉団子の煮物(人参、大根) *味噌汁(エノキ、豆腐、ワカメ、葱)
27 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *ワラビと竹輪の煮物 *味噌汁(じゃが芋、薄揚)	27 日 昼	*ご飯*あらめ煮(人参、豆腐) *豚の生姜焼き(玉葱)(レタス) *味噌汁(麩、シメジ、葱)*バナナ	27 日 夕	*豆ご飯*小松菜の煮浸し *子宝煮(薄揚げ、玉子、ペーコンMIX) *味噌汁(豆腐、エノキ)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *豆腐ナゲットのトマトソース(玉葱) *カブとペーコンのコンソメ煮(人参、玉葱)	28 日 昼	*ご飯*胡瓜とツナの酢物 *新じゃが芋の甘辛煮(牛肉、玉葱、人参) *味噌汁(キャベツ、人参)*キウイ	28 日 夕	*ご飯*鯖の煮付(椎茸、インゲン添え) *白和え(ほうれん草、ゴマ、豆腐) *味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱)
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *グリーンピース天の炊き合わせ(蓮根煮付) *大豆とひじきの煮物(人参)	29 日 昼	*煮込みラーメン(豚肉、モヤシ、キャベツ、人参) *ゆかり小ご飯*杏仁豆腐 *焼き餃子(レタス)	29 日 夕	*ご飯*茄子煮 *竹輪磯辺天ぷら(ピーマン、南瓜) *味噌汁(麩、玉葱)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *一口がんもと落の煮付 *キャベツと落の煮物	30 日 昼	*ご飯*中華スープ(茼蒿、玉子) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン) *モヤシと竹輪の酢物(ハム)*オレンジ	30 日 夕	*ご飯*味噌汁(エリンギ、玉葱) *鱈の甘酢あんかけ(エノキ、人参、玉葱) *ほうれん草とシメジの和え物
31 日 朝	*ご飯*冬瓜のそぼろ煮 *鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え) *味噌汁(玉葱、人参)*ヨーグルト	31 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜) *豚キムチ(豆腐、玉葱、茼蒿) *ホテサラ(MIXペーコン、ハム)	31 日 夕	*ご飯*味噌汁(ナメコ、麩) *豚肉の香味焼き(平茸、椎茸、マッシュルーム) *白菜の卵とじ(薄揚げ、人参)

5月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*一口がんもの煮付 *セリと竹輪の炒め煮 *味噌汁(人参、ワカメ、大根)	1 日昼	*ご飯*かき玉汁(エダマシ)*バナナ *南瓜サラダ(胡瓜、ハム、レタス) *鰯の野菜あんかけ(人参、玉葱、エノキ)	1 日夕	*ご飯*高野豆腐煮 *和風ハンバーグ *味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)
2 日朝	*ご飯*鯖の煮付 *さつま揚げと白菜の煮物 *味噌汁(ワカメ、豆腐)	2 日昼	*肉うどん(牛肉、蒲鉾、葱) *インゲンのゴマサラダ *ゆかりご飯(小)*オレンジ	2 日夕	*ご飯*小松菜かか和え *野菜天ぷら(竹輪、さつま芋、南瓜、ピーマン) *味噌汁(玉葱、エノキ、葱)
3 日朝	*ご飯*揚げ茄子煮*ヨーグルト *白菜と鶏肉の柚子胡椒焼き *味噌汁(薄揚げ、シメジ)	3 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ)*晩白柚 *鶏胸肉のチーズパン粉焼き *じゃが芋煮(人参、角天)	3 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、大根) *牛肉炒め(キャベツ、玉葱、人参) *ひじきの白和え(人参、豆腐)
4 日朝	*ご飯*鰯の塩焼き *味噌汁(玉葱、玉子、葱) *ほうれん草と薄揚の煮付(人参)	4 日昼	*小ご飯*がんもの煮付(人参) *きつねそば(蒲鉾、葱) *バナナ	4 日夕	*ご飯*豚しゃぶ(インゲン) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱) *厚揚げの玉子とじ(玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、麩) *高野豆腐の炊き合わせ(蒟) *きんぴら牛蒡(人参)	5 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *春雨サラダ(ハム、胡瓜) *味噌汁(じゃが芋)*甘夏砂糖漬け	5 日夕	*ご飯*銀ひらすの煮付 *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
6 日朝	*ご飯*枝豆ひじき(人参) *鰯のつみれ煮(蓮根) *味噌汁(玉葱、人参、葱)	6 日昼	*ご飯*餃子 *中華スープ(ワカメ、生姜) *豚肉とキノコの炒め物(玉葱、シメジ、エリンギ)	6 日夕	*ご飯*鱈のおろしソース *茄子と椎茸そぼろ *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)
7 日朝	*ご飯*ミートボール*ヤクルト *ウイナーと野菜のケチャップ炒め *味噌汁(玉葱、ナメコ、葱)	7 日昼	*ご飯*ミートボール *味噌汁(玉葱、ナメコ、葱) *ウイナーと野菜のケチャップ炒め	7 日夕	*筍ご飯(薄揚げ、エノキ) *蒟蒻金平(人参、長天、ピーマン) *味噌汁(豆腐、葱)*バナナ
8 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *中華野菜煮(キャベツ、玉葱、エダマシ、人参)	8 日昼	*ご飯*鰯の煮付(生姜) *春雨と胡瓜の酢物(かかマ) *味噌汁(玉葱、麩、葱)*リンゴ	8 日夕	*ご飯*じゃが芋赤天煮 *具沢山オムレツ(MIXエダマシ、ミンチ、玉葱) *味噌汁(エノキ、葱)
9 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *白菜と鶏の煮物(人参) *味噌汁(エノキ、人参、葱)	9 日昼	*ご飯*インゲンゴマ和え *豚キムチ(豆腐、玉葱、蕻) *味噌汁(さつま芋、玉葱、葱)	9 日夕	*ご飯*あらめ煮(人参) *ロールキャベツのクリーム煮(じゃが芋、人参) *ワカメスープ(葱)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *蓮根入りつくね(鶏肉、玉葱)*ヨーグルト *カブの炒め煮(小松菜、薄揚げ)	10 日昼	*ご飯*すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン) *白菜と竹輪の煮浸し	10 日夕	*ご飯*イカキャベツカツ *里芋とベーコンのバターソテー *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
11 日朝	*ご飯*ハンパン含め煮 *ワラビの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	11 日昼	*ご飯*ハンパン含め煮 *ワラビの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	11 日夕	*ご飯*かき玉汁(椎茸、葱) *ホーケチャップ *インゲンのピーナツソースかけ
12 日朝	*ご飯*枝豆がんもの煮付 *冬瓜のあんかけ(牛蒡の梅肉和え) *味噌汁(エノキ、麩、葱)	12 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンパン、トロロ、葱) *肉団子の酢豚煮(玉葱、人参、シメジ) *コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)	12 日夕	*ご飯*ひじき煮(大豆、人参) *鱈のキノコソテー(シメジ、エノキ) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
13 日朝	*ご飯*茄子のピリ辛煮浸し *白身魚のふんわり揚げ *味噌汁(キャベツ、人参、玉子、葱)	13 日昼	*小ご飯(ゆかり)*みかん *ナポリタン(ベーコン、玉葱、ピーマン) *サラダ(玉子、レタス、トマト)*コーンスープ	13 日夕	*ご飯*大根煮(人参) *豆腐あんかけ(ミンチ、蕻) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) *スクランブルエッグ盛合せ*ヤクルト *ジャーマンポテト(ベーコン、玉葱、じゃが芋)	14 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *あらめの煮物(豆腐、人参) *すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱)*バナナ	14 日夕	*ご飯*鯖缶と厚揚げの煮物(椎茸) *ほうれん草のお浸し(かかマ、鯉節) *味噌汁(オクラ、人参、葱)
15 日朝	*ご飯*鯖の煮付 *切干大根煮 *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	15 日昼	*ご飯*マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *鶏の照焼(レタス)*フルーツゼリー(キウイ) *トマトとレタスの玉子スープ	15 日夕	*ご飯*鰯フライ(レタス、トマト) *キャベツの酢味噌和え(人参、かかマ) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚げ)
16 日朝	*ご飯*千草焼き(人参) *茄子のミートソースかけ *味噌汁(豆腐、玉葱、葱)	16 日昼	*ご飯*オクラとかかマの和え物 *豚肉と蕻の炒め物(春雨、玉子) *ポトフ(ベーコン、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉葱)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(舞茸、エノキ、葱) *筑前煮(鶏肉、人参、じゃが芋、蒟蒻) *新玉葱のぼん酢和え(鯉節)

5月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * 枝豆しんじょうの柚子あんかけ * ひじき煮(人参、薄揚げ) * 苺ヨーグルト	17 日 昼	* 桜比ご飯(枝豆) * みかん * 鯖缶とウィンナーのトマト煮(大豆、玉葱) * 味噌汁(ワカメ、イノキ、葱)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) * 鯖の韓国風照り煮 * さつま芋と鶏肉のあっさり煮
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、人参) * キクラゲ天の煮物 * セロリとペーコンのコンソメ煮(人参)	18 日 昼	* キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、エリンギ、じゃが芋) * スパサラ(ハム、胡瓜) * フルーツヨーグルト * コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * 豆腐の肉ゴマ味噌の背(大根の葉) * 筍とキノコのバター醤油炒め(シメジ)
19 日 朝	* ご飯 * カラアワ-のにかあんかけ * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱)	19 日 昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、トコロ) * ハナナ * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 魚肉ソーセージの玉子炒め(玉葱、キャベツ)	19 日 夕	* ご飯 * 小松菜の煮浸し(厚揚げ、人参) * 鮭の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
20 日 朝	* ご飯 * 茄子の揚げ浸し * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * さつま揚げの煮物	20 日 昼	* ご飯 * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * 高野豆腐の煮物(人参、シメジ) * 味噌汁(舞茸、薄揚げ) * フルーツゼリー	20 日 夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、イノキ) * 手作りコロッケ(じゃが芋、玉葱、ミンチ)(トマト) * 切干大根煮(薄揚げ、人参)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、麩) * ヤクルト * ほうれん草オムレツ盛合せ(ウィンナー、インドウ) * じゃが芋明太チーズ(ペーコン、マッシュルーム)	21 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、玉子、ゴマ) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、茼蒿) * リンゴ * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	21 日 夕	* 豆ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 煮魚(椎茸、インゲン) * 胡瓜酢物(かにかま、シラス、ワカメ)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、人参) * 紅生姜天の炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚) * 山菜と干瓢の炒め煮	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トコロ) * 豚肉と茄子の味噌炒め(ピーマン、竹輪) * じゃが芋と赤天煮 * リンゴの甘煮	22 日 夕	* ご飯 * カブの酢物 * 味噌汁(玉子、薄揚、葱) * 根菜煮(鶏肉、大根、人参、牛蒡、角天)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * 蓮根とひじきの煮物 * 鰯のみりん焼き	23 日 昼	* 親子丼(玉葱) * ハナナ * キャベツと胡瓜のシーチキン和え(ハム) * すまし汁(ハンパソ、イノキ、葱)	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、じゃが芋) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * もずく酢(胡瓜、かにかま、生姜)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚) * 高野豆腐の炊き合わせ(ほうれん草お浸し) * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ペーコン)	24 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * ハナナ * 鶏肉と厚揚げの煮物(人参、シメジ) * ほうれん草の和え物(かにかま、炒り卵)	24 日 夕	* ご飯 * 鯖のカレー煮 * 大根のもろみ味噌かけ * 味噌汁(麩、人参)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * 角揚げの煮付(人参金平添え) * 牛蒡のおかか煮	25 日 昼	* ご飯 * 南瓜煮 * オレンジ * すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱) * 牛肉とピーマンのオイスター炒め	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、厚揚げ、葱) * ツナのピリ辛あんかけ豆腐 * オクラと蒸し鶏のたらこ和え
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚) * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 切干大根と椎茸の佃煮風	26 日 昼	* ご飯 * 鶏の照焼(マッシュポテト) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム、胡瓜) * ほうれん草のかき玉スープ * 甘夏ミカン	26 日 夕	* ご飯 * 胡瓜の昆布和え(ハム) * 肉団子の煮物(人参、大根) * 味噌汁(イノキ、豆腐、ワカメ、葱)
27 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ワラビと竹輪の煮物 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚)	27 日 昼	* ご飯 * あらめ煮(人参、豆腐) * 豚の生姜焼き(玉葱)(レタス) * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * ハナナ	27 日 夕	* 豆ご飯 * 小松菜の煮浸し * 子宝煮(薄揚げ、玉子、ペーコンMIX) * 味噌汁(豆腐、イノキ)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 豆腐ナゲットのトマトソース(玉葱) * カブとペーコンのコンソメ煮(人参、玉葱)	28 日 昼	* ご飯 * 胡瓜とツナの酢物 * 新じゃが芋の甘辛煮(牛肉、玉葱、人参) * 味噌汁(キャベツ、人参) * キウイ	28 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付(椎茸、インゲン添え) * 白和え(ほうれん草、ゴマ、豆腐) * 味噌汁(厚揚げ、イノキ、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * グリーンピース天の炊き合わせ(蓮根煮付) * 大豆とひじきの煮物(人参)	29 日 昼	* 煮込みラーメン(豚肉、モヤシ、キャベツ、人参) * ゆかり小ご飯 * 杏仁豆腐 * 焼き餃子(レタス)	29 日 夕	* ご飯 * 茄子煮 * 竹輪磯辺天ぷら(ピーマン、南瓜) * 味噌汁(麩、玉葱)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 一口がんと落の煮付 * キャベツと落の煮物	30 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(茼蒿、玉子) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン) * モヤシと竹輪の酢物(ハム) * オレンジ	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エリンギ、玉葱) * 鱈の甘酢あんかけ(イノキ、人参、玉葱) * ほうれん草とシメジの和え物
31 日 朝	* ご飯 * 冬瓜のそぼろ煮 * 鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え) * 味噌汁(玉葱、人参) * ヨーグルト	31 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、生姜) * 豚キムチ(豆腐、玉葱、茼蒿) * ホテサラ(MIXペーコン、ハム)	31 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、麩) * 豚肉の香味焼き(平茸、椎茸、マッシュルーム) * 白菜の卵とじ(薄揚げ、人参)