

## 6月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、麩、葱) *ハンパんと椎茸の炊き合わせ *五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚)	1 日昼	*ご飯*すまし汁(かにか、イノキ) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、蕪)*リソゴ *胡瓜と竹輪の酢物(ワカメ、ゴマ)	1 日夕	*ご飯*鯖のゴマ味噌焼き *味噌汁(ワカメ、じゃが芋、葱) *大豆ホールの黒酢あんかけ
2 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚、シメジ、葱) *ソーセイ平天の煮付(葉大根の和え物) *踏の金平(豚肉、人参、ゴマ)	2 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ハートン、玉葱) *胸肉の塩昆布和え(ゴマ油) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	2 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *あらめ煮(人参、豆腐、薄揚げ) *味噌汁(玉葱、イノキ、葱)
3 日朝	*ご飯*茄子の揚げびたし *枝豆がんもの煮付 *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	3 日昼	*ゆかり小ご飯*すまし汁(イノキ、葱) *ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ) *胡瓜酢物(かにか、蒲鉾)*バナナ	3 日夕	*ご飯*胡瓜のゴマ和え *オムレツ(シーチキン、MIXベジ、玉葱) *味噌汁(イノキ、玉葱、葱)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ロールキャベツのトマトソースかけ *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	4 日昼	*ご飯*コンソメスープ*リソゴ *肉団子のトマト煮(キャベツ、人参、玉葱、大豆) *魚肉ソーセイの卵とじ(キャベツ)	4 日夕	*ご飯*胡瓜の鯖缶和え *かき揚げ(人参、大豆、玉葱、じゃが芋) *味噌汁(麩、玉葱、葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、玉葱、ワカメ) *チースオムレツのデミソースかけ *カワラワとウイナーのマヨ炒め(豚肉、人参、じゃが芋)	5 日昼	*ご飯*もずく酢(かにか、生姜)*キウイ *野菜炒め(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *ワカメスープ(玉葱、生姜、葱、ゴマ)	5 日夕	*ご飯*素麺汁(葱、玉葱) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、大根、人参、角天) *ほうれん草の白和え(かにか、人参)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *白身魚揚げ(玉葱、人参) *ワビと麩の煮物(人参、椎茸)	6 日昼	*ご飯*鶏の唐揚げ*メロン *人参しりしり(玉子、ゴマ) *すまし汁(ワカメ、かにか、葱)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、薄揚) *鱈のあんかけ(シメジ、イノキ、人参、玉葱) *高野豆腐煮(インゲン)
7 日朝	*ご飯*鰯のみりん焼き*ヨーグルト *踏の煮物*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *田舎煮(人参、椎茸、牛蒡、薄揚、干瓢)	7 日昼	*小ご飯*じゃが芋の赤天煮 *肉うどん(牛肉、ワカメ、蒲鉾、トロ、葱) *メロン、スイカ	7 日夕	*ご飯*赤魚煮付 *厚揚げの照りあんかけ *味噌汁(玉葱、麩、葱)
8 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *ソテー(ウイナー、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ズッキーニ) *味噌汁(玉葱、人参、豆腐、葱)	8 日昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナ *ワカメスープ(ゴマ)	8 日夕	*ご飯*メンチカツ(人参) *オクラの和風サラダ(ハム、コーン) *味噌汁(イノキ、ワカメ、葱)
9 日朝	*ご飯*鯖の西京焼き(スナッフインドリ) *カワラワの中華野菜あん(玉葱、人参) *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	9 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) *じゃが芋、長天の煮物*バナナ *すまし汁(イノキ、ワカメ、葱)	9 日夕	*ご飯*がんも煮(人参) *鰯の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) *味噌汁(白菜、人参)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *さつま揚げの煮物(玉葱、人参、牛蒡) *茄子と長葱の味噌炒め	10 日昼	*ご飯*ワンタンスープ(ゴマ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *胡瓜とワカメの酢物(かにか)*バナナ	10 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ハンパンフライ(大葉)(レタス) *小松菜と竹輪のおかか炒め(人参)
11 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 *洋風ツナじゃが(玉葱、人参)	11 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱)*胡瓜の辛子漬 *あらめと豆腐の炒り煮(人参) *すまし汁(ハンパン、トロ、葱)*リソゴのコンポート	11 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参) *茄子と厚揚げ煮*煮豆 *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
12 日朝	*ご飯*カブとエビの蒸し煮 *肉詰め稲荷の煮物(椎茸、薄揚、鶏肉、蕪、キャベツ) *味噌汁(キャベツ、人参、葱)	12 日昼	*ご飯*ホテサウ(胡瓜、ハム) *かき玉汁(ゴマ)*キウイ *鶏のトマト煮(玉葱、大豆、人参)	12 日夕	*ご飯*南瓜の煮物 *鯖のキコあんかけ(イノキ、シメジ、玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、麩、人参、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鶏つくね(人参、玉葱)(ブロッコリー) *切干大根煮(薄揚げ、人参)	13 日昼	*ご飯*白身魚フライ(レタス) *キャベツの酢味噌和え(ワカメ、かにか) *味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)*バナナ	13 日夕	*ご飯*もずく酢(かにか) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、椎茸、人参、蒟蒻) *味噌汁(キャベツ、麩)
14 日朝	*ご飯*がんもと人参の煮付 *小松菜とイノキの煮浸し*ヨーグルト *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)	14 日昼	*ご飯*煮豆*スイカ、苺 *シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) *小松菜のゴマ和え(かにか)	14 日夕	*ご飯*切昆布と大豆の煮物 *白身魚の竜田揚げ(和風あん) *味噌汁(イノキ、ワカメ、麩)
15 日朝	*ご飯*枝豆しんじょうのあんかけ *大根の洋風煮物(人参、ウイナー) *味噌汁(玉葱、人参、葱)	15 日昼	*ご飯*胡瓜酢物(ワカメ、かにか、ゴマ) *すまし汁(シメジ、蒲鉾、葱) *豚キムチ(豆腐、蕪、玉葱、玉子)	15 日夕	*ご飯*茄子のピリ辛煮浸し *豚肉の味噌炒め(玉葱、人参) *味噌汁(イノキ、玉子、葱)
16 日朝	*ご飯*ツナ入りスクランブル *麻婆厚揚げ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	16 日昼	*ご飯*インゲンのゴマ和え(人参、かにか) *すき焼き風煮物(牛肉、玉葱、シメジ、豆腐) *味噌汁(キャベツ、麩)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *天ぷら(茄子、南瓜、ピーマン) *コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン)

## 6月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *信田煮と蒟の炊き合わせ *青梗菜とキノコの炒め煮	17 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、人参) *マカロニサラダ(魚肉ソーセージ、MIXベジ) *肉団子の酢豚風(玉葱、ピーマン、人参)	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *八宝菜(シーフードMIX、白菜、人参、シメジ) *オクラとカニカマの和え物
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *豆腐ナゲットのトマトソースかけ(スナップエンドウ添) *小松菜とベーコンのバターソテー*ヤクルト	18 日 昼	*ご飯*味噌汁(ナメコ、薄揚) *キャベツの酢物(胡瓜、カニカマ) *茄子と豚肉の煮物(厚揚げ)*メロン	18 日 夕	*ご飯*すまし汁(素麺、イノキ、葱) *鯖の味噌煮(シメジ) *筍煮物(じゃが芋、人参)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) *高野豆腐の炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚) *冬瓜のあんかけ	19 日 昼	*ご飯*メロン *ポトフ(じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー、キャベツ) *コロッケとブロッコリーのサラダ(ハム、コーン、玉子)	19 日 夕	*ご飯*厚揚げの煮付 *味噌汁(玉葱、人参) *ホホのレモンパッサン焼き
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、イノキ) *鱈の煮付*鶏の煮付 *茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	20 日 昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱、生姜) *小松菜の煮物(カニカマ、赤天、シメジ)	20 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋) *ピーマンと人参の金平(糸コ) *煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩、葱) *グリーンピース天の炊き合わせ *カブのそぼろあんかけ(大豆)	21 日 昼	*ハンバーグ(牛肉、玉葱) *ほうれん草の和え物(カニカマ、炒り卵) *すまし汁(シメジ、葱)	21 日 夕	*ご飯*鯉のキノコソース *ジャーマンポテト *味噌汁(玉葱、人参、薄揚)
22 日 朝	*ご飯*海苔出汁巻き *高野豆腐の煮物(椎茸、人参) *味噌汁(豆腐、葱)	22 日 昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *人参しりしり(ツナ、玉子) *味噌汁(玉葱、ワカメ)*メロン	22 日 夕	*ご飯*味噌汁(人参、じゃが芋) *鱈の西京焼き *ほうれん草と揚げの煮物
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(イノキ、葱) *鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 *筍とあさりの煮物	23 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(竹輪) *キャベツとソーセージのマヨ炒め(人参) *胡瓜とカニカマの酢物*ピワ	23 日 夕	*ご飯*鱈の煮付 *小松菜の煮浸し(人参、角天) *味噌汁(ナメコ、葱)
24 日 朝	*ご飯*お魚厚揚げ *蒟のおかか煮 *味噌汁(ワカメ、葱)	24 日 昼	*カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) *大根とシーチキンのサラダ *玉子とじ(シメジ)*メロン	24 日 夕	*ご飯*味噌汁(素麺、葱) *かき揚げ(玉葱、じゃが芋、人参) *切干大根煮(じゃが芋、人参、長天)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参)*ヤクルト *玉子ロール盛合せ(ほうれん草お浸し添) *ジャガ明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム、パプリカ)	25 日 昼	*ご飯*じゃが芋、人参煮物 *具沢山豚キム(豆腐、玉葱) *コンソメスープ(玉葱、ベーコン)*キウイ	25 日 夕	*ご飯*味噌汁(麩、じゃが芋) *赤魚の南蛮漬(玉葱、人参) *おからの炒り煮(椎茸、人参、角天、葱)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱、葱) *鯛のつみれ煮(蒟の煮物添) *ひじきの煮物(人参、薄揚)	26 日 昼	*ご飯*鶏肉のピカタ(レタス)*メロン *あらめ煮(人参、豆腐) *味噌汁(じゃが芋、薄揚)	26 日 夕	*ご飯*すまし汁(ハンパ、葱) *オムレツ(ミンチ、人参、玉葱、じゃが芋) *ほうれん草とベーコンのソテー
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(人参、じゃが芋) *紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮添) *鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)	27 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉子、玉葱) *酢物(胡瓜、カニカマ)*バナナ *すまし汁(シメジ、トコ) *金時豆	27 日 夕	*ご飯*魚のあんかけ(葱) *大根サラダ(ツナ) *味噌汁(豆腐、薄揚げ)
28 日 朝	*ご飯*鯖の塩焼き(おろしポン酢かけ) *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) *味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱)*ヨーグルト	28 日 昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) *胡瓜のサラダ(ハム、玉子)*バナナ	28 日 夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、麩、葱) *海鮮ハンバーグ(クリームソース) *ブロッコリーのオーロラソース
29 日 朝	*ご飯*千草焼き *味噌汁(豆腐、葱) *山菜と干瓢の炒め煮(セリ、ワビ、鶏肉、山クラゲ)	29 日 昼	*きつねそば(蒲鉾、ワカメ、葱) *人参しりしり(ツナ、玉子) *小ご飯*バナナ	29 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、じゃが芋) *鯉の甘酢あんかけ *オクラのおかか和え
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(イノキ、麩) *桜エビしんじょうの和風あんかけ *うまい菜とハンパンの煮浸し	30 日 昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *野菜炒め(豚肉、人参、ピーマン、玉葱) *中華風酢物(胡瓜、ハム、玉子)	30 日 夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *キャベツのゴママヨ和え(カニカマ、ゴマ) *味噌汁(ナメコ、葱、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

## 6月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、麩、葱) *ハンパんと椎茸の炊き合わせ *五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚)	1 日昼	*ご飯*すまし汁(かにかま、イノキ) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、蕪)*リソゴ *胡瓜と竹輪の酢物(ワカメ、ゴマ)	1 日夕	*ご飯*鯖のゴマ味噌焼き *味噌汁(ワカメ、じゃが芋、葱) *大豆ホールの黒酢あんかけ
2 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚、シメジ、葱) *ソーセイ平天の煮付(葉大根の和え物) *踏の金平(豚肉、人参、ゴマ)	2 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ハートン、玉葱) *胸肉の塩昆布和え(ゴマ油) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	2 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *あらめ煮(人参、豆腐、薄揚げ) *味噌汁(玉葱、イノキ、葱)
3 日朝	*ご飯*茄子の揚げびたし *枝豆がんもの煮付 *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	3 日昼	*ゆかり小ご飯*すまし汁(イノキ、葱) *ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ) *胡瓜酢物(かにかま、蒲鉾)*バナナ	3 日夕	*ご飯*胡瓜のゴマ和え *オムレツ(シーチキン、MIXベジ、玉葱) *味噌汁(イノキ、玉葱、葱)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *ロールキャベツのトマトソースかけ *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	4 日昼	*ご飯*コンソメスープ*リソゴ *肉団子のトマト煮(キャベツ、人参、玉葱、大豆) *魚肉ソーセイの卵とじ(キャベツ)	4 日夕	*ご飯*胡瓜の鯖缶和え *かき揚げ(人参、大豆、玉葱、じゃが芋) *味噌汁(麩、玉葱、葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、玉葱、ワカメ) *チースオムレツのデミソースかけ *カラワウとウイナーのマヨ炒め(豚肉、人参、じゃが芋)	5 日昼	*ご飯*もずく酢(かにかま、生姜)*キウイ *野菜炒め(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *ワカメスープ(玉葱、生姜、葱、ゴマ)	5 日夕	*ご飯*素麺汁(葱、玉葱) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、大根、人参、角天) *ほうれん草の白和え(かにかま、人参)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) *白身魚揚げ(玉葱、人参) *ワビと麩の煮物(人参、椎茸)	6 日昼	*ご飯*鶏の唐揚げ*メロン *人参しりしり(玉子、ゴマ) *すまし汁(ワカメ、かにかま、葱)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜、薄揚) *鱈のあんかけ(シメジ、イノキ、人参、玉葱) *高野豆腐煮(インゲン)
7 日朝	*ご飯*鰯のみりん焼き*ヨーグルト *踏の煮物*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *田舎煮(人参、椎茸、牛蒡、薄揚、干瓢)	7 日昼	*小ご飯*じゃが芋の赤天煮 *肉うどん(牛肉、ワカメ、蒲鉾、トロ、葱) *メロン、スイカ	7 日夕	*ご飯*赤魚煮付 *厚揚げの照りあんかけ *味噌汁(玉葱、麩、葱)
8 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *ソテー(ウイナー、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、ズッキーニ) *味噌汁(玉葱、人参、豆腐、葱)	8 日昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナ *ワカメスープ(ゴマ)	8 日夕	*ご飯*メンチカツ(人参) *オクラの和風サラダ(ハム、コーン) *味噌汁(イノキ、ワカメ、葱)
9 日朝	*ご飯*鯖の西京焼き(スナッフインドリ) *カラワウの中華野菜あん(玉葱、人参) *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	9 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) *じゃが芋、長天の煮物*バナナ *すまし汁(イノキ、ワカメ、葱)	9 日夕	*ご飯*がんも煮(人参) *鰯の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) *味噌汁(白菜、人参)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *さつま揚げの煮物(玉葱、人参、牛蒡) *茄子と長葱の味噌炒め	10 日昼	*ご飯*ワンタンスープ(ゴマ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *胡瓜とワカメの酢物(かにかま)*バナナ	10 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ハンパンフライ(大葉)(レタス) *小松菜と竹輪のおかか炒め(人参)
11 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 *洋風ツナじゃが(玉葱、人参)	11 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱)*胡瓜の辛子漬 *あらめと豆腐の炒り煮(人参) *すまし汁(ハンパン、トロ、葱)*リソゴのコンポート	11 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参) *茄子と厚揚げ煮*煮豆 *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
12 日朝	*ご飯*カブとエビの蒸し煮 *肉詰め稲荷の煮物(椎茸、薄揚、鶏肉、蕪、キャベツ) *味噌汁(キャベツ、人参、葱)	12 日昼	*ご飯*ホテサウ(胡瓜、ハム) *かき玉汁(ゴマ)*キウイ *鶏のトマト煮(玉葱、大豆、人参)	12 日夕	*ご飯*南瓜の煮物 *鯖のキコあんかけ(イノキ、シメジ、玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、麩、人参、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *鶏つくね(人参、玉葱)(ブロッコリー) *切干大根煮(薄揚げ、人参)	13 日昼	*ご飯*白身魚フライ(レタス) *キャベツの酢味噌和え(ワカメ、かにかま) *味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)*バナナ	13 日夕	*ご飯*もずく酢(かにかま) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、椎茸、人参、蒟蒻) *味噌汁(キャベツ、麩)
14 日朝	*ご飯*がんもと人参の煮付 *小松菜とイノキの煮浸し*ヨーグルト *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)	14 日昼	*ご飯*煮豆*スイカ、苺 *シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) *小松菜のゴマ和え(かにかま)	14 日夕	*ご飯*切昆布と大豆の煮物 *白身魚の竜田揚げ(和風あん) *味噌汁(イノキ、ワカメ、麩)
15 日朝	*ご飯*枝豆しんじょうのあんかけ *大根の洋風煮物(人参、ウイナー) *味噌汁(玉葱、人参、葱)	15 日昼	*ご飯*胡瓜酢物(ワカメ、かにかま、ゴマ) *すまし汁(シメジ、蒲鉾、葱) *豚キムチ(豆腐、蕪、玉葱、玉子)	15 日夕	*ご飯*茄子のピリ辛煮浸し *豚肉の味噌炒め(玉葱、人参) *味噌汁(イノキ、玉子、葱)
16 日朝	*ご飯*ツナ入りスクランブル *麻婆厚揚げ *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	16 日昼	*ご飯*インゲンのゴマ和え(人参、かにかま) *すき焼き風煮物(牛肉、玉葱、シメジ、豆腐) *味噌汁(キャベツ、麩)	16 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *天ぷら(茄子、南瓜、ピーマン) *コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン)

## 6月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 信田煮と蒟の炊き合わせ * 青梗菜とキノコの炒め煮	17 日 昼	* ご飯 * コソメスープ(玉葱、人参) * マカニサラダ(魚肉ソーセージ、MIXベジ) * 肉団子の酢豚風(玉葱、ピーマン、人参)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * 八宝菜(シーフードMIX、白菜、人参、シメジ) * オクラとカニカマの和え物
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(スナップエンドウ添) * 小松菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	18 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、薄揚) * キャベツの酢物(胡瓜、カニカマ) * 茄子と豚肉の煮物(厚揚げ) * メロン	18 日 夕	* ご飯 * すまし汁(素麺、イノキ、葱) * 鯖の味噌煮(シメジ) * 筍煮物(じゃが芋、人参)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 高野豆腐の炊き合わせ(葉大根、人参、薄揚) * 冬瓜のあんかけ	19 日 昼	* ご飯 * メロン * ホト(じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー、キャベツ) * コロッケとブロッコリーのサラダ(ハム、コーン、玉子)	19 日 夕	* ご飯 * 厚揚げの煮付 * 味噌汁(玉葱、人参) * ホキのレモンパエリア焼き
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、イノキ) * 鰯の煮付 * 鶏の煮付 * 茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	20 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 豚の生姜焼き(玉葱、生姜) * 小松菜の煮物(カニカマ、赤天、シメジ)	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ピーマンと人参の金平(糸コ) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ * カブのそぼろあんかけ(大豆)	21 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * ほうれん草の和え物(カニカマ、炒り卵) * すまし汁(シメジ、葱)	21 日 夕	* ご飯 * 鰯のキノコソース * ジャーマンポテト * 味噌汁(玉葱、人参、薄揚)
22 日 朝	* ご飯 * 海苔出汁巻き * 高野豆腐の煮物(椎茸、人参) * 味噌汁(豆腐、葱)	22 日 昼	* ヤキソブ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) * 人参しりしり(ツナ、玉子) * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * メロン	22 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、じゃが芋) * 鱒の西京焼き * ほうれん草と揚げの煮物
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(イノキ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 筍とあさりの煮物	23 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(竹輪) * キャベツとソーセージのマヨ炒め(人参) * 胡瓜とカニカマの酢物 * ピワ	23 日 夕	* ご飯 * 鰯の煮付 * 小松菜の煮浸し(人参、角天) * 味噌汁(ナメコ、葱)
24 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 蒟のおかか煮 * 味噌汁(ワカメ、葱)	24 日 昼	* カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) * 大根とシーチクのサラダ * 玉子とじ(シメジ) * メロン	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(素麺、葱) * かき揚げ(玉葱、じゃが芋、人参) * 切干大根煮(じゃが芋、人参、長天)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * ヤクルト * 玉子ロール盛合せ(ほうれん草お浸し添) * ジャガ明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム、パプリカ)	25 日 昼	* ご飯 * じゃが芋、人参煮物 * 具沢山豚キム(豆腐、玉葱) * コソメスープ(玉葱、ベーコン) * キウイ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、じゃが芋) * 赤魚の南蛮漬(玉葱、人参) * おからの炒り煮(椎茸、人参、角天、葱)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 鰯のつみれ煮(蒟の煮物添) * ひじきの煮物(人参、薄揚)	26 日 昼	* ご飯 * 鶏肉のピカタ(レタス) * メロン * あらめ煮(人参、豆腐) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚)	26 日 夕	* ご飯 * すまし汁(ハンパコ、葱) * オムレツ(ミンチ、人参、玉葱、じゃが芋) * ほうれん草とベーコンのソテー
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、じゃが芋) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮添) * 鶏肉のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)	27 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉子、玉葱) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * ハナナ * すまし汁(シメジ、トコロ) * 金時豆	27 日 夕	* ご飯 * 魚のあんかけ(葱) * 大根サラダ(ツナ) * 味噌汁(豆腐、薄揚げ)
28 日 朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き(おろしポン酢かけ) * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) * 味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱) * ヨーグルト	28 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * 胡瓜のサラダ(ハム、玉子) * ハナナ	28 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 海鮮ハンバーグ(クリームソース) * ブロッコリーのオーロラソース
29 日 朝	* ご飯 * 干草焼き * 味噌汁(豆腐、葱) * 山菜と干瓢の炒め煮(セリ、ワビ、鶏肉、山クラゲ)	29 日 昼	* きつねそば(蒲鉾、ワカメ、葱) * 人参しりしり(ツナ、玉子) * 小ご飯 * ハナナ	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、じゃが芋) * 鰯の甘酢あんかけ * オクラのおかか和え
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(イノキ、麩) * 桜エビしんじょうの和風あんかけ * うまい菜とハンパコの煮浸し	30 日 昼	* ご飯 * コソメスープ(玉葱、ベーコン) * 野菜炒め(豚肉、人参、ピーマン、玉葱) * 中華風酢物(胡瓜、ハム、玉子)	30 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * キャベツのゴママヨ和え(カニカマ、ゴマ) * 味噌汁(ナメコ、葱、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	