

## 8月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、葱) *ソーゼン平天の煮付(椎茸) *じゃが芋と桜エビのガーリック炒め	1 日昼	*ご飯*白身フライ(キャベツ) *豚汁(豚肉、人参、大根、さつまいも、葱) *マカロニサラダ(ツナ、胡瓜)*バナナ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、麩、葱) *和え物(胡瓜、ハム、ツナ) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、玉葱、葱) *海苔出汁巻き*ヨーグルト *大根のそぼろあんかけ	2 日昼	*ご飯*オレンジ *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *サラダ(胡瓜、ハム、レタス、トマト)	2 日夕	*ご飯*鱈の梅煮 *ひじきの白和え *味噌汁(玉葱、うす揚、葱)
3 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *わらびと麩の煮物(椎茸、人参) *味噌汁(玉葱、麩、葱)	3 日昼	*ご飯*麻婆茄子 *酢物(胡瓜、ワカメ)*スイカ *萘玉スープ(玉子)	3 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *カブと海老の蒸し煮 *味噌汁(茄子、薄揚)
4 日朝	*ご飯*菜の花のお浸し*角揚げの煮付 *筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、蓮根) *味噌汁(豆腐、ワカメ、シメジ)	4 日昼	*ヤキソバ(キャベツ、人参、豚肉)*スイカ *小ご飯*ひじき煮(人参、角天) *すまし汁(かにかま、葱)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) *鶏肉のピカタ(レタス) *高野豆腐煮(椎茸、人参)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *鶏つくね(カキフライ添え) *茄子のみぞれあんかけ	5 日昼	*ハンバーグ(牛肉、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム) *玉子スープ(葱)*梨	5 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *春雨サラダ(胡瓜、ワカメ) *味噌汁(椎茸、葱)
6 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ盛合せ *ほうれん草とキノコのソテー*ヤクルト *味噌汁(人参、じゃが芋)	6 日昼	*ご飯*あらめ煮(人参、竹輪) *すまし汁(麩、ワカメ) *鱈のフライ(芋煮添え)	6 日夕	*ご飯*茄子の煮物 *鮭のムニエル(ピーマン、玉葱) *味噌汁(玉葱、天ぷら)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ) *豆乳がんと人参の煮付 *さつま揚げと白菜の煮物	7 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *じゃが芋煮(人参)*小ご飯 *すまし汁(エノキ、ワカメ、葱)*リンゴ	7 日夕	*ご飯*茄子の煮物 *鮭のムニエル(玉葱、ピーマン炒め添え) *味噌汁(玉葱、長天)
8 日朝	*ご飯*鯉の塩焼き *味噌汁(キャベツ、人参) *里芋の野菜あんかけ(ミンチ、人参)	8 日昼	*小ご飯*漬物*ミカン缶 *お好み焼き(豚肉、キャベツ、人参) *ワカメスープ(萘、生姜)	8 日夕	*ご飯*麻婆豆腐(ミンチ) *味噌汁(玉葱、薄揚、オクラ) *モヤシのナムル(ベーコン、人参)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(茄子、葱)*ヨーグルト *チーズオムレツのデミソースかけ *ピーマンとウィンナーのケチャップ炒め	9 日昼	*チキカレー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *すまし汁(エノキ、かにかま)*キウイ *長芋の酢物(胡瓜、ワカメ)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(玉子、葱) *鱈つみれと大根煮(人参) *カキフライのコンソメ
10 日朝	*ご飯*白身魚揚げ *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	10 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、デンプン)*プリン *鶏の照焼(レタス、トマト)*ポテサラ(胡瓜、ハム) *素麺汁(玉葱、蒲鉾、葱)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *境産産かきクリームコロッケ *豚肉と牛蒡の甘辛煮
11 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、エノキ、葱) *白葱と鶏肉の柚子風味焼き *切昆布と大豆の煮物(人参)	11 日昼	*ご飯*中華スープ(ベーコン、エノキ) *春雨酢物(胡瓜、かにかま) *オムレツ(シーチキン、じゃが芋、玉葱、人参)	11 日夕	*ご飯*お魚ハンバーグ(おろしソース) *菜の花の胡麻和え *味噌汁(豆腐、ワカメ)
12 日朝	*ご飯*五目出汁巻き *うまい菜とキノコの炒め煮 *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)	12 日昼	*ご飯*マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *コンソメスープ(玉葱、人参)*スイカ *肉団子の甘酢炒め(玉葱、人参、ピーマン)	12 日夕	*ご飯*ハサのフライ(キャベツ、トマト) *ほうれん草の白和え *味噌汁(茄子、薄揚)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、ワカメ) *豆腐ナゲットのトマトソース *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	13 日昼	*ご飯*南瓜煮*梨 *鶏肉と厚揚げの甘辛煮 *素麺汁(蒲鉾、葱)	13 日夕	*ご飯*ほうれん草白和え *赤魚の煮付 *味噌汁(じゃが芋、葱)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *豚肉の生姜炒め(玉葱、人参) *ハンバーグとひじきの煮物	14 日昼	夏祭りメニュー*たこ焼き(2ヶ)*胡瓜の浅漬け *ヤキソバ(キャベツ、人参、豚肉、玉葱、ピーマン) *すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱)*セリ	14 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *オクラとかにかまのゴマ和え
15 日朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、薄揚) *鱈のみりん焼き *ジャガミート(玉葱)	15 日昼	*ご飯*玉子スープ(葱) *ササミのピカタ(レタス添え) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜)*スイカ	15 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *茄子と角天煮 *味噌汁(豆腐、じゃが芋)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱) *肉詰め稲荷の煮物 *冬瓜の含め煮*ヨーグルト	16 日昼	*そぼろ丼(鶏ミンチ、玉子、オクラ) *じゃが芋と赤天煮*スイカ *すまし汁(かにかま、ワカメ)	16 日夕	*ご飯*鯖の照焼(オクラ) *五目煮(人参、牛蒡、蓮根) *味噌汁(麩、キャベツ)

## 8月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、じゃが芋、葱) *紅生姜天の炊き合わせ(菜の花のお浸し) *卵の花炒め(人参、薄揚、椎茸)	17 日 昼	*ご飯*鱈のフライ(キャベツ) *人参しりしり(ツナ、玉子) *すまし汁(エノキ、トコロ、葱)*スウカ	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *豚肉の味噌炒め *春菊とシメジのお浸し
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(茄子、エノキ) *さつま揚げの金平(人参) *鶏肉と大豆のトト煮(人参)	18 日 昼	*ご飯*玉子スープ(玉葱) *スパサ(ハム、胡瓜) *野菜炒め(鶏肉、キャベツ、ピーマン)	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *鯖の竜田揚げ *茄子の煮物(インゲン)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *一口がんもの煮付(人参、ゴマ) *茄子の揚げ浸し	19 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱)*梨 *麻婆茄子(ミンチ、生姜、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、トコロ) *ゴーヤチャンプル(豚肉、人参、玉子) *がんもの含め煮(人参、竹輪)
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *ホリソウオムレツ盛合せ(キャベツ、人参) *南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	20 日 昼	*ご飯*ミニ水餃子スープ *豚バラとじゃが芋の煮物(人参、玉葱) *胡瓜とカニカマのゴマドレ和え*オレンジ	20 日 夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *鱈の野菜あんかけ *ひじきの白和え(人参、ゴマ)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ) *厚揚げの彩りあんかけ(人参、えんどう豆) *うまい菜とペーコンのバターソテー	21 日 昼	*ご飯*冷奴(生姜、葱) *中華スープ(キャベツ、人参) *鶏肉の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参)	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱) *茄子の煮物
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉子、葱) *鯛のつみれ煮*ソーセージとキャベツのバターソテー(人参) *葉大根の和え物(人参、薄揚)	22 日 昼	*チリ寿司(錦糸卵、海苔)*鱈のフライ(キャベツ) *じゃが芋と角天煮(人参) *すまし汁(麩、ワカメ、葱)*無花果	22 日 夕	*ご飯*すまし汁(ハンペン、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
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩) *鯖の煮付(人参煮付添え) *筍とあさりの煮物(薄揚)*ヨーグルト	23 日 昼	*夏野菜カレー(茄子、南瓜、玉葱、鶏肉) *ほうれん草のゴマ和え(人参) *コンソメスープ(ペーコン、シメジ)*桃	23 日 夕	*ご飯*ミックスフライ *味噌汁(玉葱、薄揚) *ブロッコリーと蒸し鶏のたらこ和え
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *葱出汁巻き *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	24 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、天ぷら、玉子) *すまし汁(カニカマ、エノキ) *オクラの塩っぺ和え*ミカン	24 日 夕	*ご飯*鯉の塩焼き *大豆ホールの黒酢あん(玉葱) *味噌汁(キャベツ、ワカメ)
25 日 朝	*枝豆がんもの煮付 *牛蒡の中華炒め *味噌汁(玉葱、麩)	25 日 昼	*ご飯*ミニオムレツ(MIXベジ) *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *あらめ煮(厚揚げ、ゴマ)*ハイン	25 日 夕	*ご飯*鯖味噌煮 *春雨酢物(ハム、胡瓜) *すまし汁(豆腐、葱)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *豆腐チャンプル(人参、鯉節) *大根のアメシロあんかけ	26 日 昼	*ご飯*鶏の照焼 *胡瓜酢物(ハム、ワカメ)*ハイン *味噌汁(人参、玉葱)	26 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、大根) *揚げ出し豆腐(生姜、葱) *ほうれん草白和え(ゴマ)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *ミートボール(鶏肉、玉葱)*ヤクルト *セロリとペーコンのコンソメ煮(人参)	27 日 昼	*ご飯*すまし汁(カニカマ、エノキ) *豚の生姜焼き(キャベツ)*オレンジ *おから炒り煮(ほうれん草、シメジ)	27 日 夕	*ご飯*赤魚の煮付 *素麺瓜の酢物(胡瓜、カニカマ) *味噌汁(麩、人参、茄子、オクラ、豆腐)
28 日 朝	*ご飯*すまし汁(シメジ、大根) *キラケ天の煮物 *鶏肉と里芋の照り煮(人参)	28 日 昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子、ワカメ) *小ご飯(ふりかけ)*オクラの和え物(厚揚) *すまし汁(カニカマ、エノキ)*ハナナ	28 日 夕	*ご飯*鰯の大葉フライ(キャベツ) *高野豆腐の煮物(人参、インゲン、竹輪) *味噌汁(エノキ、角天、葱)
29 日 朝	*ご飯*南瓜のそぼろ煮 *高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) *味噌汁(エノキ、白葱、薄揚)	29 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、シメジ、葱) *大根酢(胡瓜、ハム) *鶏肉のピカタ(キャベツ)*ハナナ	29 日 夕	*ご飯*ひじき煮(人参、角天、ゴマ) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) *味噌汁(キャベツ、ワカメ、玉葱)
30 日 朝	*ご飯*鯖の照焼*冬瓜のあんかけ *豚肉の生姜炒め(玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、白葱、玉子)*ヨーグルト	30 日 昼	*ご飯*コンソメスープ*キウイ *ミートボール甘酢あん(玉葱、シメジ) *おからサラダ(胡瓜、ハム)	30 日 夕	*ご飯*すまし汁(ワカメ、麩) *かみつみれと白菜の中華風煮(シメジ、人参) *青梗菜の磯辺和え
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(オクラ、豆腐、葱) *千草焼き(人参、玉子) *うまい菜の煮浸し(薄揚)	31 日 昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *牛肉とピーマン炒め(玉葱) *冷奴(大葉)*無花果	31 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、ワカメ) *肉じゃがコロッケ(ミンチ、玉葱) *グリーンピース天の炊き合わせ(蒟)

## 8月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、玉葱、葱) *ソーセージ平天の煮付(椎茸) *じゃが芋と桜エビのガーリック炒め	1 日昼	*ご飯*白身フライ(キャベツ) *豚汁(豚肉、人参、大根、さつまいも、葱) *マカロニサラダ(ツナ、胡瓜)*メロン	1 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、麩、葱) *和え物(胡瓜、ハム、ツナ) *かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、玉葱、葱) *海苔出汁巻き*ヨーグルト *大根のそぼろあんかけ	2 日昼	*ご飯*スイカ *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *サラダ(胡瓜、ハム、レタス、トマト)	2 日夕	*ご飯*鯡の梅煮 *ひじきの白和え *味噌汁(玉葱、うす揚、葱)
3 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *わらびと麩の煮物(椎茸、人参) *味噌汁(玉葱、麩、葱)	3 日昼	*ご飯*麻婆茄子 *酢物(胡瓜、ワカメ)*梨 *蕪玉スープ(玉子)	3 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *かじと海老の蒸し煮 *味噌汁(茄子、薄揚)
4 日朝	*ご飯*菜の花のお浸し*角揚げの煮付 *筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、蓮根) *味噌汁(豆腐、ワカメ、シメジ)	4 日昼	*ヤキソバ(キャベツ、人参、豚肉)*スイカ *小ご飯*ひじき煮(人参、角天) *すまし汁(かにかま、葱)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) *鶏肉のピカタ(レタス) *高野豆腐煮(椎茸、人参)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、玉子、葱) *鶏つくね(カワラワ-添え) *茄子のみぞれあんかけ	5 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *ポテサラ(胡瓜、ハム) *玉子スープ(葱)*りんご	5 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *春雨サラダ(胡瓜、ワカメ) *味噌汁(椎茸、葱)
6 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ盛合せ *ほうれん草とキノコのソテー*ヤクルト *味噌汁(人参、じゃが芋)	6 日昼	*ご飯*あらめ煮(人参、竹輪) *すまし汁(麩、ワカメ) *鱈のフライ(芋煮添え)	6 日夕	*ご飯*茄子の煮物 *鮭のムニエル(ピーマン、玉葱) *味噌汁(玉葱、天ぷら)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、ワカメ) *豆乳がんと人参の煮付 *さつま揚げと白菜の煮物	7 日昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子) *じゃが芋煮(人参)*小ご飯 *すまし汁(エノキ、ワカメ、葱)*リンゴ	7 日夕	*ご飯*茄子の煮物 *鮭のムニエル(玉葱、ピーマン炒め添え) *味噌汁(玉葱、長天)
8 日朝	*ご飯*鰯の塩焼き *味噌汁(キャベツ、人参) *里芋の野菜あんかけ(ミンチ、人参)	8 日昼	*小ご飯*漬物*ミカン缶 *お好み焼き(豚肉、キャベツ、人参) *ワカメスープ(蕪、生姜)	8 日夕	*ご飯*麻婆豆腐(ミンチ) *味噌汁(玉葱、薄揚、オクラ) *モヤシのナムル(ピーマン、人参)
9 日朝	*ご飯*味噌汁(茄子、葱)*ヨーグルト *チーズオムレツのデミソースかけ *ピーマンとウィンナーのケチャップ炒め	9 日昼	*チンソレ(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *すまし汁(エノキ、かにかま)*キウイ *長芋の酢物(胡瓜、ワカメ)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(玉子、葱) *鮭つみれと大根煮(人参) *カワラワ-のコンソメ
10 日朝	*ご飯*白身魚揚げ *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	10 日昼	*チリソース(錦糸卵、デンプン)*プリン *鶏の照焼(レタス、トマト)*ポテサラ(胡瓜、ハム) *素麺汁(玉葱、蒲鉾、葱)	10 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *境産産かきクリームコロッケ *豚肉と牛蒡の甘辛煮
11 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、エノキ、葱) *白葱と鶏肉の柚子風味焼き *切昆布と大豆の煮物(人参)	11 日昼	*ご飯*中華スープ(ピーマン、エノキ) *春雨酢物(胡瓜、かにかま)*キウイ *オムレツ(シーチキン、じゃが芋、玉葱、人参)	11 日夕	*ご飯*お魚ハンバーグ(おろしソース) *菜の花の胡麻和え *味噌汁(豆腐、ワカメ)
12 日朝	*ご飯*五目出汁巻き *うまい菜とキノコの炒め煮 *味噌汁(玉葱、薄揚、葱)	12 日昼	*ご飯*マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *コンソメスープ(玉葱、人参)*ハイン *肉団子の甘酢炒め(玉葱、人参、ピーマン)	12 日夕	*ご飯*ハサのフライ(キャベツ、トマト) *ほうれん草の白和え *味噌汁(茄子、薄揚)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、ワカメ) *豆腐ナゲットのトマトソース *青梗菜とコーンのソテー*ヤクルト	13 日昼	*ご飯*南瓜煮*マスカット *鶏肉と厚揚げの甘辛煮 *素麺汁(蒲鉾、葱)	13 日夕	*ご飯*ほうれん草白和え *赤魚の煮付 *味噌汁(じゃが芋、葱)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *豚肉の生姜炒め(玉葱、人参) *ハンパんとひじきの煮物	14 日昼	*ヤキソバ(キャベツ、人参、豚肉、玉葱、ピーマン) *たこ焼き(2ヶ)*胡瓜の浅漬け *すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱)*バナナ	14 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *オクラとかにかまのゴマ和え
15 日朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、薄揚) *鯡のみりん焼き *ジャガミート(玉葱)	15 日昼	夏祭りメニュー ・たこ焼き・胡瓜の浅漬け*バナナ ・ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱)・かき氷	15 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *茄子と角天煮 *味噌汁(豆腐、じゃが芋)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱) *肉詰め稲荷の煮物 *冬瓜の含め煮*ヨーグルト	16 日昼	*そぼろ丼(鶏ミンチ、玉子、オクラ) *じゃが芋と赤天煮*スイカ *すまし汁(かにかま、ワカメ)	16 日夕	*ご飯*鯖の照焼(オクラ) *五目煮(人参、牛蒡、蓮根) *味噌汁(麩、キャベツ)

## 8月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、じゃが芋、葱) *紅生姜天の炊き合わせ(菜の花のお浸し) *卵の花炒め(人参、薄揚、椎茸)	17 日 昼	*ご飯*鱈のフライ(キャベツ) *人参しりしり(ツナ、玉子) *すまし汁(エノキ、トコロ、葱)*スイカ	17 日 夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *豚肉の味噌炒め *春菊とシメジのお浸し
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(茄子、エノキ) *さつま揚げの金平(人参) *鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	18 日 昼	*ご飯*玉子スープ(玉葱) *スパサラ(ハム、胡瓜)*バナナ *野菜炒め(鶏肉、キャベツ、ピーマン)	18 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *鯖の竜田揚げ *茄子の煮物(インゲン)
19 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参) *一口がんもの煮付(人参、ゴマ) *茄子の揚げ浸し	19 日 昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱)*オレンジ *麻婆茄子(ミンチ、生姜、葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、トコロ) *ゴーヤチャンプル(豚肉、人参、玉子) *がんもの含め煮(人参、竹輪)
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *ホウレンソウオムレツ盛合せ(キャベツ、人参) *南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	20 日 昼	*ご飯*ミニ水餃子スープ*バナナ *豚バラとじゃが芋の煮物(人参、玉葱) *胡瓜とカニカマのゴマドレ和え*オレンジ	20 日 夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、葱) *鱈の野菜あんかけ *ひじきの白和え(人参、ゴマ)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、エノキ) *厚揚げの彩りあんかけ(人参、えんどう豆) *うまい菜とペーコンのバターソテー	21 日 昼	*ご飯*冷奴(生姜、葱)*グレープフルーツ *中華スープ(キャベツ、人参) *鶏肉の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参)	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *豆腐ハンバーグ(ミンチ、玉葱) *茄子の煮物
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉子、葱) *鯛のつみれ煮*リセージとキャベツのバターソテー(人参) *葉大根の和え物(人参、薄揚)	22 日 昼	誕生日メニュー*チリソウ(錦糸卵、海苔) *鱈のムニエル(キャベツ)*じゃが芋と角天煮(人参) *すまし汁(麩、ワカメ、葱)*寒天	22 日 夕	*ご飯*すまし汁(ハンペン、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
23 日 朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、麩) *鯖の煮付(人参煮付添え) *筍とあさりの煮物(薄揚)*ヨーグルト	23 日 昼	*夏野菜カレー(茄子、南瓜、玉葱、鶏肉) *ほうれん草のゴマ和え(人参) *コンソメスープ(ペーコン、シメジ)*桃	23 日 夕	*ご飯*ミックスフライ *味噌汁(玉葱、薄揚) *ブロッコリーと蒸し鶏のたらこ和え
24 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *葱出汁巻き *青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	24 日 昼	*他人丼(豚肉、玉葱、天ぷら、玉子) *すまし汁(カニカマ、エノキ) *オクラの塩つべ和え*ミカン	24 日 夕	*ご飯*鯉の塩焼き *大豆ホールの黒酢あん(玉葱) *味噌汁(キャベツ、ワカメ)
25 日 朝	*枝豆がんもの煮付 *牛蒡の中華炒め *味噌汁(玉葱、麩)	25 日 昼	*ご飯*ミニオムレツ(MIXベジ) *シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) *あらめ煮(厚揚げ、ゴマ)*ハイン	25 日 夕	*ご飯*鯖味噌煮 *春雨酢物(ハム、胡瓜) *すまし汁(豆腐、葱)
26 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *豆腐チャンプル(人参、鯉節) *大根のアミエあんかけ	26 日 昼	*ご飯*鶏の照焼 *胡瓜酢物(ハム、ワカメ)*ハイン *味噌汁(人参、玉葱)	26 日 夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、大根) *揚げ出し豆腐(生姜、葱) *ほうれん草白和え(ゴマ)
27 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *ミートボール(鶏肉、玉葱)*ヤクルト *セロリとペーコンのコンソメ煮(人参)	27 日 昼	*ご飯*すまし汁(カニカマ、エノキ) *豚の生姜焼き(キャベツ)*オレンジ *おから炒り煮(ほうれん草、シメジ)	27 日 夕	*ご飯*赤魚の煮付 *素麺瓜の酢物(胡瓜、カニカマ) *味噌汁(麩、人参、茄子、オクラ、豆腐)
28 日 朝	*ご飯*すまし汁(シメジ、大根) *キクラゲ天の煮物 *鶏肉と里芋の照り煮(人参)	28 日 昼	*冷やし中華(胡瓜、ハム、玉子、ワカメ) *小ご飯(ふりかけ)*オクラの和え物(厚揚) *すまし汁(カニカマ、エノキ)*バナナ	28 日 夕	*ご飯*鯨の大葉フライ(キャベツ) *高野豆腐の煮物(人参、インゲン、竹輪) *味噌汁(エノキ、角天、葱)
29 日 朝	*ご飯*南瓜のそぼろ煮 *高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) *味噌汁(エノキ、白葱、薄揚)	29 日 昼	*ご飯*すまし汁(麩、シメジ、葱) *大根酢(胡瓜、ハム) *鶏肉のピカタ(キャベツ)*バナナ	29 日 夕	*ご飯*ひじき煮(人参、角天、ゴマ) *手作りコロッケ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) *味噌汁(キャベツ、ワカメ、玉葱)
30 日 朝	*ご飯*鯖の照焼*冬瓜のあんかけ *豚肉の生姜炒め(玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、白葱、玉子)*ヨーグルト	30 日 昼	*ご飯*コンソメスープ*キウイ *ミートボール甘酢あん(玉葱、シメジ) *おからサラダ(胡瓜、ハム)	30 日 夕	*ご飯*すまし汁(ワカメ、麩) *かみつみれと白菜の中華風煮(シメジ、人参) *青梗菜の磯辺和え
31 日 朝	*ご飯*味噌汁(オクラ、豆腐、葱) *千草焼き(人参、玉子) *うまい菜の煮浸し(薄揚)	31 日 昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *牛肉とピーマン炒め(玉葱) *冷奴(大葉)*無花果	31 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、ワカメ) *肉じゃがコロッケ(ミンチ、玉葱) *グリーンピース天の炊き合わせ(落)