

11月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯*味噌汁(人参、さつまいも、葱) * 角揚げの煮付(ほうれん草のお浸し添え) * 茄子のピリ辛煮浸し*ヨーグルト	1 日昼	* ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) * あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜)*リンゴ	1 日夕	* ご飯*すまし汁(かにかま、トロロ、葱) * 鯖の煮付(人参煮付) * ほうれん草と豆腐のチャップル(ベーコン、玉子)
2 日朝	* ご飯*味噌汁(人参、ワカメ) * 鰯の照焼(オクラ添え) * 里芋の野菜あんかけ(モヤシ、人参、ミンチ)	2 日昼	* きつねそば(薄揚、蒲鉾、葱、ワカメ) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * 小ご飯*イチジク	2 日夕	* ご飯*インゲンのトマトサラダ * かに玉中華あん(かにかま、グリーンピース) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン)
3 日朝	* ご飯*ひじき煮(人参、薄揚) * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付) * 味噌汁(大根、エノキ、葱)	3 日昼	* ご飯*かき玉汁(玉葱、玉子、蒔) * ホテウ(胡瓜、ハム、人参) * 鶏胸肉のピカタ(キャベツ)*柿	3 日夕	* ご飯*赤魚の煮付 * 厚揚げと葱の煮物*牛蒡の梅和え * すまし汁(ハンパソ、ワカメ)
4 日朝	* ご飯*味噌汁(玉子、人参) * 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)	4 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 大根サラダ(ツナ、コーン)*柿 * コンソメスープ(玉葱、蒔、ベーコン)	4 日夕	* ご飯*味噌汁(薄揚、ワカメ) * アブラカイのキノコあんかけ(エノキ、玉葱、人参) * もずく酢(胡瓜、かにかま)
5 日朝	* ご飯*味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * ロールキャベツのコンソメ煮(人参クラッセ、ウイナー添) * うまい菜とベーコンのバターソテー*ヤクルト	5 日昼	* ご飯*すまし汁(椎茸、麩) * 鶏肉の照焼*梨 * モヤシのナムル(ゴマ、ハム)	5 日夕	* ご飯*ワカメスープ(モヤシ) * オムレツ(MIXベジ、玉葱、ミンチ) * キャベツのツナ和え
6 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) * お魚厚揚げ(ブロッコリー添え) * 椎茸と大豆のうま煮	6 日昼	* ご飯*鰯の大葉フライ*柿 * ブロッコリーサラダ(ハム、胡瓜、人参) * すまし汁(豆腐、トロロ、葱)	6 日夕	* ご飯*にゅう麺(玉葱、葱) * 根菜煮物(蓮根、人参) * 紅白生酢(人参、大根)
7 日朝	* ご飯*南瓜のこってり煮 * ソーセージ平天と蒟の煮物(玉葱) * 味噌汁(玉葱、麩)	7 日昼	* ご飯*味噌汁(ナメコ、葱) * がんもと鶏肉の煮物*柿 * 長芋の梅肉和え	7 日夕	* ご飯*味噌汁(薄揚、大根) * 海鮮かき揚げ(人参、玉葱、シーフードMIX) * 厚揚げと小松菜の煮物(人参)
8 日朝	* ご飯*味噌汁(エノキ、トロロ) * がんもと人参の煮付 * 豚肉と野菜のレモン風味炒め(キャベツ、玉葱、人参)	8 日昼	* ご飯*梨 * ホト(じゃが芋、人参、玉葱、ウイナー) * ビーマンの金平(人参、竹輪)	8 日夕	* ご飯*すまし汁(かにかま、トロロ、葱) * お魚ハンバーグの照焼ソースかけ * じゃが芋とひじきの煮物
9 日朝	* ご飯*白身魚揚げ(ひじき、人参) * カリフラワーの中華野菜あんかけ(人参、エノキ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	9 日昼	* ご飯*焼き餃子*梨 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * キャベツの玉子とじ(魚肉ソーセージ、玉葱、人参)	9 日夕	* ご飯*シルバーの煮付 * 田舎煮(筍、人参、切干大根) * 味噌汁(麩、ワカメ、葱)
10 日朝	* ご飯*味噌汁(白菜、薄揚、葱) * ハンパソの炊き合わせ(葉大根和え物) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	10 日昼	* ご飯*味噌汁(ナメコ、葱、じゃが芋) * 豚の生姜焼き(玉葱)*バナナ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜)*リンゴ	10 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、シメジ、薄揚) * キャベツの酢味噌和え(かにかま、人参) * すまし汁(ハンパソ、椎茸、葱)
11 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蒔) * 冬瓜のEビあんかけ(人参)	11 日昼	* 親子丼(玉葱、葱、玉子) * 高菜と赤天煮(人参)*バナナ * 味噌汁(大根、人参、葱)	11 日夕	* ご飯*味噌汁(カブ、平茸) * がんもと人参の煮付(じゃが芋) * アブラカイの南蛮漬(ビーマン、人参、玉葱)
12 日朝	* マーガリン入りパン*コンソメスープ*小ご飯 * 玉子ロール盛合せ(ハムステーキ、スナップエンドウ) * ジャガミート(トマト、玉葱、ミンチ)*ヤクルト	12 日昼	* ご飯*かき玉汁(葱、玉子) * 白身魚フライ(レタス)*メロン * モヤシと竹輪の酢物(カブ)	12 日夕	* ご飯*すまし汁(エノキ、豆腐、葱) * おでん(玉子、竹輪、じゃが芋、蒟蒻、鶏肉) * 小松菜の煮浸し(薄揚)
13 日朝	* ご飯*切干大根煮 * メバルの煮付け(インゲン) * 味噌汁(麩、葱、シメジ)	13 日昼	* ご飯*すまし汁(さつまいも、玉葱、葱) * 八宝菜(白菜、人参、キクラゲ、豚肉、玉葱、蒲鉾) * オクラとキャベツの酢物(ワカメ、かにかま)	13 日夕	* ご飯*南瓜煮物 * 豚汁(じゃが芋、豚肉、人参、牛蒡、大根) * 葱ぬた(かにかま)
14 日朝	* ご飯*味噌汁(さつまいも、薄揚、葱) * 豆乳がんと蒟の煮付 * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	14 日昼	* ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱) * 肉豆腐(牛肉、白菜、エノキ、葱) * インゲンのゴマ和え*バナナ	14 日夕	* ご飯*赤魚の煮付 * 大根と人参の酢物 * 玉子スープ(蒔、玉子)
15 日朝	* ご飯*味噌汁(カブ、人参、葱) * 葱出汁巻き*ヨーグルト * 大豆ボールのトマト煮(玉葱、人参)	15 日昼	* ミートソースパ(ミンチ、玉葱、人参、ビーマン) * 胡瓜の酢物(ワカメ、かにかま) * 中華スープ(玉葱、ベーコン)*メロン	15 日夕	* ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) * 銀ヒラスの塩焼き * 白菜のおかかマヨ和え
16 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、玉子) * 桜Eビしんじょうの和風あんかけ(椎茸、人参、玉葱) * 里芋と竹輪の煮物	16 日昼	* ご飯*すまし汁(エノキ、トロロ) * 鶏胸肉のピカタ(キャベツ)*柿 * ほうれん草とモヤシの和え物(かにかま)	16 日夕	* ご飯*味噌汁(白菜、ワカメ) * 豆腐の肉ゴマ味噌のせ * 蕨と麩の煮物

11月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *厚揚げの玉子とじ(玉葱) *白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン)	17 日昼	*ご飯*あらめの煮物(人参、薄揚) *肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) *コンソメスープ(エノキ、葱)*柿	17 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、キャベツ) *野菜のかき揚げ(さつまいも、人参、玉葱) *小松菜のナムル(かにかま)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(南瓜、薄揚) *ジャーマンポテト(ベーコン、人参、ハム) *野菜のマリネ(人参、玉葱)	18 日昼	*ゆかり小ご飯*柿 *ラーメン(豚肉、玉葱、人参、葱) *ポテサラ(胡瓜、魚肉ソーセージ)	18 日夕	*ご飯*すまし汁(カブ、薄揚) *おから入りハンバーグ(ミンチ、玉葱) *大根とソーチンの酢物(人参)
19 日朝	*ご飯*鮭寄せ*うぐいす豆 *切干大根と柴漬け和え(小松菜) *味噌汁(エノキ、玉子、葱)*ヤクルト	19 日昼	*ご飯*すまし汁(豆腐、シメジ) *鶏肉とさつまいもの甘辛煮(人参) *蒟蒻の金平(エリンギ、竹輪、ゴマ)*リンゴ	19 日夕	*ご飯*にゅう麺(玉葱、ワカメ) *赤魚の南蛮漬け(ビーマン、人参、玉葱) *南瓜サラダ(胡瓜)*刻み昆布の煮物
20 日朝	*ご飯*冷奴*白菜漬け *野菜の丸揚げ*オクラとワカの酢物(人参) *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	20 日昼	誕生日メニュー *さつまいもご飯 *高野豆腐煮物(人参)*フルーツゼリー *味噌汁(豆腐、葱)*鰯の煮付	20 日夕	*ご飯*もずく酢(オクラ) *豆腐ステーキのキノコあん(エリンギ、椎茸、人参、モヤシ) *豚汁(玉葱、大根、里芋、人参)
21 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメ、豆腐) *鱈入りハンバーグ(葱塩スタップエンドウ添え) *ほうれん草の味噌かけ	21 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱、玉子) *春雨サラダ(胡瓜、かにかま) *すまし汁(麩、シメジ、葱)	21 日夕	*炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、シメジ) *ほうれん草の白和え(人参、竹輪、蒟蒻、ゴマ、豆腐) *味噌汁(里芋、玉葱)
22 日朝	*ご飯*焼売*白福豆 *イタリアンサラダ(茄子、ズッキーニ、赤・黄パプリカ、玉葱) *味噌汁(さつまいも、葱)	22 日昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、エリンギ) *キャベツ、モヤシ、竹輪の酢味噌和え(ゴマ) *コンソメスープ(エノキ、ワカメ)*キウイ	22 日夕	*ご飯*筍煮物*鯖の煮付(人参) *すまし汁(豆腐、春菊) *大根、人参甘酢和え
23 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) *枝豆人参生姜の白揚げ *柚子ナメ春雨(木耳、人参)*大根菜油揚(人参)	23 日昼	*ご飯*コンソメスープ(玉葱、ベーコン) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)*バナナ、ミカン *鶏肉のトマト煮(玉葱、人参、大豆)	23 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、葱) *牛肉コロッケ(ハセリ添え)*蓮根金平(人参) *ザワークラウト風(キャベツ、人参、玉葱)
24 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ) *ハンネアリアータ(ニンニク、パプリカ、トマト) *ハンバーグ(鶏肉、玉葱)(路の土佐煮添え)	24 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱)*柿 *キノコのオムレツ(エノキ、シメジ、じゃが芋、鶏ミンチ) *ひじき煮(人参、角天)	24 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *鱈の南蛮漬け(玉葱、人参)(インゲン添え) *仙台麩と野菜の煮物(人参、コーン)
25 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *ふんわり野菜豆腐寄せ(人参、玉葱、インゲン、蓮根、玉子) *筍の金平(人参、薄揚げ)	25 日昼	*スタミナ丼(鶏ミンチ、納豆、ほうれん草、玉子) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*キウイ *味噌汁(大根、薄揚げ)	25 日夕	*ご飯*味噌汁(白菜) *手作り餃子(ミンチ、玉葱) *金平牛蒡(人参)
26 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)*ヤクルト *鱈のサンガ焼き*オクラの白出汁煮 *卵の花(人参、長葱、薄揚げ、干し椎茸)	26 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、麩) *鶏肉のみぞれ煮(大根)*柿 *胡瓜の甘酢和え(ワカメ)	26 日夕	*ご飯*アブラカレイのフライ(レタス) *茄子の揚げびたし *味噌汁(人参、シメジ、葱)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、人参、玉子) *チキンピカタ(キャベツ、トマトソース、人参和え物添え) *山菜のさっぱり和え(木耳、筍、蕨)	27 日昼	*うどん(薄揚、葱、ワカメ、天かす) *小ご飯(ふりかけ)*ハイン *ポテサラ(胡瓜、人参、ハム)	27 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *筑前煮(人参、牛蒡、大根、椎茸、蒟蒻) *もずく酢(かにかま)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *枝豆ふわふわ豆腐*白菜の浅漬け(人参) *ほうれん草のバター炒め	28 日昼	*お好み焼(キャベツ、豚肉、竹輪) *小ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *切干大根(人参、角天)*りんご	28 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、玉葱) *厚揚げの旨煮(玉葱、蕻、ミンチ) *カブの酢物
29 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚、葱) *フィッシュソーセージ(玉子)*金時豆 *人参の甘酢和え*苺ヨーグルト	29 日昼	*ご飯*すまし汁(トロロ、エノキ、葱) *豚肉のケチャップ炒め(玉葱、人参) *キャベツとかにかまの酢味噌和え*みかん	29 日夕	*ご飯*すまし汁(豆腐、トロロ、葱) *鯖の照焼(紅生姜)*麩の玉子とじ *ピンク信田の含め煮
30 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚、葱) *ミートボール(鶏肉、玉葱)*胡瓜の柚子塩風味 *さつまいものいとこ煮(粒あん)	30 日昼	*キーマカレー(ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*柿 *オニオンスープ(ベーコン、玉葱)	30 日夕	*ご飯*高野豆腐煮 *チキンのコンソメ煮(カットインゲン) *味噌汁(玉葱、麩、ワカメ)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

11月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、人参) * 角揚げの煮付 * ほうれん草のお浸し * 茄子のピリ辛煮浸し * ヨーグルト	1 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * 柿 * あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、炒り卵)	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(かにかま、トコロ、葱) * 鱈のフライ(サニーレタス、スナップエンドウ) * 高野豆腐とシラスの玉子和え
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、人参) * 鱈の照焼 * 里芋の野菜あんかけ	2 日昼	* きつねそば(揚げ、蒲鉾、ワカメ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * リンゴ * 人参しりしり(シーチキン、玉子)	2 日夕	* ご飯 * 天津飯の具 * インゲンのトマトサラダ * コンソメスープ(玉葱、ベーコン)
3 日朝	* ご飯 * ひじき煮 * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱)	3 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱、玉子) * 鶏肉のピカタ * 無花果 * ホテウサ(胡瓜、ハム、人参)	3 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、ワカメ) * 赤魚の煮付(牛蒡の梅和え添え) * 厚揚げと葱の煮物
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、エノキ、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)	4 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 大根サラダ(人参、コーン、シーチキン) * 味噌汁(じゃが芋、トコロ) * 柿	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ) * アブラカライのキノコあんかけ(エノキ、椎茸、玉葱、人参) * もずく酢(胡瓜、かにかま)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐) * ロールキャベツのコンソメ煮(ウインナー、人参グラッセ) * うまい菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	5 日昼	* ご飯 * すまし汁(椎茸、麩) * 鶏の照焼 * 干し柿 * モヤシのナムル	5 日夕	* ご飯 * ワカメスープ * オムレツ(MIXベジ、玉葱) * キャベツのシーチキン和え
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * お魚厚揚げ(ブロッコリー添え) * 椎茸と大豆の旨煮	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱、麩) * 鱈の大葉フライ * 柿 * ブロッコリーサラダ(ハム、玉子)	6 日夕	* ご飯 * 紅白生酢(大根、人参) * にゅう麺(玉葱) * 根菜の煮物(里芋、蒟蒻、人参)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * お魚厚揚げ(蒟蒻添え) * 南瓜のこってり煮	7 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参、葱) * がんもと鶏肉の煮物 * リンゴ * 長芋の梅肉和え(胡瓜、大根)	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ) * 海鮮かき揚げ(シーフードMIX、人参、玉葱) * 厚揚げと小松菜の煮物(人参)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、トコロ、葱) * がんもと人参の煮付 * ヨーグルト * 豚肉と野菜のレモン風味炒め(キャベツ、玉葱、人参)	8 日昼	* ご飯 * 柿 * ホト(じゃが芋、玉葱、人参、ウインナー) * ビーマンと人参の金平(竹輪)	8 日夕	* ご飯 * すまし汁(かにかま、葱) * お魚ハンバーグ(えだまめ、玉葱、人参)(スナップエンドウ添) * じゃが芋とひじきの煮物(薄揚げ)
9 日朝	* ご飯 * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * カラカラの中華野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	9 日昼	* ご飯 * 焼き餃子 * キャベツの玉子とじ(魚肉ソーセージ、玉葱、人参) * すまし汁(エノキ、麩、葱) * 柿	9 日夕	* ご飯 * シルバーの煮付 * 田舎煮(筍、人参、切干大根) * 味噌汁(麩、ワカメ、葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚げ、葱) * ハンパソの炊き合わせ * 鶏肉と里芋の照り煮	10 日昼	* ご飯 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、炒り卵) * 味噌汁(ナメコ、豆腐、さつま芋、ワカメ) * 豚の生姜焼き(玉葱)	10 日夕	* 炊込ご飯(鶏肉、人参、牛蒡、薄揚げ、シメジ) * キャベツの酢味噌和え(かにかま、人参) * すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱)
11 日朝	* ご飯 * 冬瓜のピザあんかけ * 肉詰め稲荷の煮物 * 味噌汁(玉葱、人参、葱)	11 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、葱) * 高菜と赤天の煮物(人参) * 味噌汁(大根、人参、葱) * メロン	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(カブ、白菜) * 鰯の南蛮漬(玉葱、人参、ビーマン) * がんもとじゃが芋煮
12 日朝	* ご飯 * マーガリン入りパン * コーンスープ * 玉子ロール盛合せ(ハムステーキ、スナップエンドウ) * ジャガミート(玉葱、ミンチ) * ヤクルト	12 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱、玉子) * 鱈の梅紫蘇フライ(レタス、トマト) * モヤシと竹輪の酢物(赤カブ) * 柿	12 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、豆腐、葱) * おでん(大根、蒟蒻、竹輪、玉子、じゃが芋) * 小松菜の煮浸し(薄揚げ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * マハルの煮付(インゲン添え) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	13 日昼	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * 八宝菜(白菜、人参、キクラゲ、豚肉、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ブロッコリー、ハム) * メロン	13 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * ぬた(葱、イカ、カニカマ) * 豚汁(豚バラ、大根、人参、葱)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱) * 豆腐がんと蒟蒻の煮物(人参) * 人参の炒め煮(薄揚げ)	14 日昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱) * 肉豆腐(牛肉、白菜、エノキ) * インゲンのゴマ和え	14 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 大根と人参の酢物 * 蕪玉スープ(葱)
15 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(カブ、人参、葱) * 大豆ボールのトマト煮 * ヨーグルト	15 日昼	* 小ご飯 * 中華スープ(ワカメ、モヤシ、葱) * ミートスパ(ミンチ、玉葱、人参、ビーマン) * 胡瓜の酢物(ワカメ) * 柿	15 日夕	* ご飯 * すまし汁(豆腐、平茸、葱) * 銀ひらすの塩焼き(蓮根炒り煮添え) * 白菜のおかかマヨ和え
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) * 桜ピしんじょうの和風あんかけ * 里芋と竹輪の煮物	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、トコロ) * 鶏胸肉のピカタ(キャベツ) * 柿 * ほうれん草とモヤシのゴマ和え(かにかま)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、ワカメ) * 豆腐の肉ゴマ味噌のせ * 蕨と麩の煮物 * 葉大根煮

11月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン) * 味噌汁(玉葱、シメジ) * 厚揚げの玉子とじ	17 日昼	* 小結び * 柿 * ラーメン(豚肉、玉葱、人参、葱) * ホテサラ(胡瓜、じゃが芋、魚肉ソーセージ)	17 日夕	* ご飯 * 小松菜の煮物(かかま) * 野菜のかき揚げ(さつま芋、人参、玉葱) * 味噌汁(豆腐、キャベツ)
18 日朝	* ご飯 * 野菜のマリネ(人参、玉葱) * ソーセージステーキマンホテ添え * 味噌汁(南瓜、シメジ、薄揚げ)	18 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(エノキ、ベーコン、葱) * 肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) * あらめの煮物(薄揚、人参) * りんご	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(かぶ、薄揚げ) * おからハンバーグ(玉葱、シチ) * 大根とシーチキンの酢物(人参)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉子、葱) * 鮭寄せ(玉葱)(うぐいす豆添え) * 切干大根と柴漬け和え * ヤクルト	19 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、シメジ) * 柿 * 鶏肉とさつま芋の甘辛煮(人参) * 蒟蒻の金平(エリンギ、竹輪、人参、ゴマ)	19 日夕	* ご飯 * にゅう麺(玉葱、わかめ) * 赤魚の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 南瓜サラダ(胡瓜、柿)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(わかめ、麩、じゃが芋、葱) * 野菜丸揚げ(人参、玉葱) * わかめとオクラの酢物 * 冷奴(葱) * 白菜の漬物	20 日昼	(桜)誕生日メニュー * さつま芋ご飯 * 高野豆腐煮物(人参) * フルーツゼリー * 味噌汁(豆腐、葱) * 鰯の煮付	20 日夕	* ご飯 * もずく酢(オクラ) * 大根と鶏肉の煮物 * 具沢山味噌汁(里芋、大根、人参、玉葱、葱)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(わかめ、豆腐) * 鰻入りハンバーグ(葱塩スナップエンドウ添え) * ほうれん草の味噌かけ	21 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、玉子) * 春雨サラダ(胡瓜、かかま) * すまし汁(麩、シメジ、葱)	21 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、シメジ) * ほうれん草の白和え(人参、竹輪、蒟蒻、ゴマ、豆腐) * 味噌汁(里芋、玉葱)
22 日朝	* ご飯 * 焼売 * 白福豆 * イタリアンサラダ(茄子、ズッキーニ、赤・黄パプリカ、玉葱) * 味噌汁(さつま芋、葱)	22 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、エリンギ) * キャベツ、モヤシ、竹輪の酢味噌和え(ゴマ) * コンソメスープ(エノキ、わかめ) * キウイ	22 日夕	* ご飯 * 筍煮物 * 鯖の煮付(人参) * すまし汁(豆腐、春菊) * 大根、人参甘酢和え
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 枝豆人参生姜の白揚げ * 柚子わかめ春雨(木耳、人参) * 大根菜油揚(人参)	23 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * パナナ、ミカン * 鶏肉のトマト煮(玉葱、人参、大豆)	23 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * 牛肉コロッケ(ハセリ添え) * 蓮根金平(人参) * サワークラウト風(キャベツ、人参、玉葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、わかめ) * パンアリアアータ(ニンニク、パプリカ、トマト) * ハンバーグ(鶏肉、玉葱)(路の土佐煮添え)	24 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 柿 * キノコのオムレツ(エノキ、シメジ、じゃが芋、鶏シチ) * ひじき煮(人参、角天)	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 鱈の南蛮漬け(玉葱、人参)(インゲン添え) * 仙台麩と野菜の煮物(人参、コーン)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * ふんわり野菜豆腐寄せ(人参、玉葱、インゲン、蓮根、玉子) * 筍の金平(人参、薄揚げ)	25 日昼	* スタミナ丼(鶏シチ、納豆、ほうれん草、玉子) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * キウイ * 味噌汁(大根、薄揚げ)	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜) * 手作り餃子(シチ、玉葱) * 金平牛蒡(人参)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、わかめ、葱) * ヤクルト * 鱈のサンガ焼き * オクラの白出汁煮 * 卵の花(人参、長葱、薄揚げ、干し椎茸)	26 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、麩) * 鶏肉のみぞれ煮(大根) * 柿 * 胡瓜の甘酢和え(わかめ)	26 日夕	* ご飯 * アブラカレイのフライ(レタス) * 茄子の揚げびたし * 味噌汁(人参、シメジ、葱)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、玉子) * チキンピカタ(キャベツ、トマトソース、人参和え物添え) * 山菜のさっぱり和え(木耳、筍、蕨)	27 日昼	* うどん(薄揚、葱、わかめ、天かす) * 小ご飯(ふりかけ) * りんご * ホテサラ(胡瓜、人参、ハム)	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、わかめ、葱) * 筑前煮(人参、牛蒡、大根、椎茸、蒟蒻) * もずく酢(かかま)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 枝豆ふわふわ豆腐 * 白菜の浅漬け(人参) * ほうれん草のバター炒め	28 日昼	* お好み焼(キャベツ、豚肉、竹輪) * 小ご飯 * 味噌汁(豆腐、わかめ) * 切干大根(人参、角天) * みかん	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 厚揚げの旨煮(玉葱、蕻、シチ) * かぶの酢物
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、薄揚、葱) * フィッシュソーセージ(玉子) * 金時豆 * 人参の甘酢和え * 苺ヨーグルト	29 日昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、エノキ、葱) * 豚肉のケチャップ炒め(玉葱、人参) * キャベツとかかまの酢味噌和え * 柿	29 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、かかま、トロロ、葱) * 鯖の照焼(紅生姜) * 麩の玉子とじ * オクラとひじきの和え物
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * ミートボール(鶏肉、玉葱) * 胡瓜の柚子塩風味 * さつま芋のいとこ煮(粒あん)	30 日昼	* キーマカレー(シチ、玉葱、人参、じゃが芋) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * みかん * オニオンスープ(ベーコン)	30 日夕	* ご飯 * 高野豆腐煮 * チキンのコンソメ煮(カットインゲン) * 味噌汁(玉葱、麩、わかめ)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	