

9月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 小松菜・シラスのお浸し * 味噌汁(玉葱、薄揚、菰) * 炒り豆腐(鶏ミンチ、人参、玉子)	1 日昼	* ご飯 * 白身魚フライ(レタス) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * いちぢく	1 日夕	* ご飯 * オクラのなめこ和え * 筑前煮(鶏肉、人参、椎茸、牛蒡、蒟蒻) * 味噌汁(麩、玉葱、葱)
2 日朝	* ご飯 * 青梗菜と人参の煮浸し * ハンペンの煮合わせ(結び昆布) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ヤクルト	2 日昼	* ご飯 * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜、玉子) * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、ピーマン) * 中華スープ(玉葱、菰、玉子、葱) * パイン	2 日夕	* ご飯 * 鰯の照焼 * モヤシの酢物(炒り玉子、竹輪、カニカマ) * 味噌汁(豆腐、シメジ、ワカメ、葱)
3 日朝	* ご飯 * チーズオムレツ(ケチャップ) * ジャーマンポテト(玉葱、ソーセージ) * 味噌汁(椎茸、麩、葱)	3 日昼	* ご飯 * 長芋の梅肉和え * 豚キムチ(豚肉、玉葱、豆腐) * 味噌汁(薄揚、人参、葱) * スイカ	3 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鶏のトマト煮(玉葱、大豆、トマト缶) * 切干大根とカニカマのサラダ(人参、カイワレ大根)
4 日朝	* ご飯 * 菜の花のツナ和え * 味噌汁(シメジ、茄子、葱) * お魚豆腐揚げのあんかけ(魚肉、人参)	4 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、炒り玉子、インゲン) * 紫玉葱のサラダ(シーチキン、鰹節) * 味噌汁(小松菜、人参、葱) * フルーツゼリー(モモ、ミカン)	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) * 肉豆腐(牛肉、エノキ、舞茸、長葱) * オクラとヨウガの酢物(素麺瓜)
5 日朝	* ご飯 * 細切り昆布の煮物 * 味噌汁(玉葱、なめこ、葱) * 厚揚げの煮合わせ(茄子) * ヨーグルト	5 日昼	* ご飯 * コーンスープ * スイカ・パナナ * 夏野菜の揚げ浸し(鶏肉、ピーマン、パプリカ、茄子、エリンギ、南瓜) * 春菊と竹輪の和え物	5 日夕	* ご飯 * 鯖の辛子焼(ぜんまい) * ひじきの煮物(人参、薄揚) * 味噌汁(麩、ワカメ、葱、エノキ)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * エビ団子の旨煮(白菜、人参、エビつみれ) * 三色煮豆(金時豆、白インゲン・エンドウ豆)	6 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、卵、葱) * スイカ、シャインマスカット * ハムと野菜のマリネ(玉葱、紫玉葱、トマト) * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱)	6 日夕	* ご飯 * ホウレン草ソテー * 照焼チーズハンバーグ(人参) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)
7 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ(ケチャップ) * エノキとワカメの和え物 * 味噌汁(麩、椎茸、葱)	7 日昼	* ご飯 * 切干大根(人参、長天) * ゴーヤチャンプルー(豚肉、豆腐、玉子) * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * スイカ	7 日夕	* ご飯 * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(ハンペン、人参、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、大豆)
8 日朝	* ご飯 * 菜の花とベーコンの煮浸し * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱、薄揚) * 大豆とシラスの煮物	8 日昼	* ご飯 * もずく酢(胡瓜、カニカマ) * 赤魚のあんかけ(シメジ、エノキ、玉葱、人参) * かき玉汁(椎茸、葱) * パイン・スイカ	8 日夕	* ご飯 * 鶏の照焼(玉葱、レタス) * あらめと豆腐の炒り煮(人参) * 味噌汁(茄子、麩、葱)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、麩、葱) * ヤクルト * デミグラスオムレツ(玉葱、人参、マッシュルーム) * スイートポテトサラダ(さつま芋、グリーンピース)	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) * ピーマンの肉詰め(玉葱、挽肉) * キャベツと胡瓜の酢味噌和え * パナナ	9 日夕	* ご飯 * 鯖の蒲焼(インゲン添え) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子、紫玉葱) * 味噌汁(モヤシ、玉葱、葱)
10 日朝	* ご飯 * カニカマ磯辺天ぷら * じゃが芋のそぼろ煮(人参、鶏ミンチ) * 味噌汁(玉葱、薄揚)	10 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱) * フルーツゼリー	10 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * キノコソテー(鶏肉、シメジ、エリンギ、舞茸、ベーコン) * すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、ワカメ) * 竹輪の煮物(人参、椎茸) * 花高野菜きの煮合わせ(菜の花煮添)	11 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * パナナ * ひじきとがんもの煮物(人参) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	11 日夕	* ご飯 * ワカメスープ(カニカマ、ゴマ) * オムレツ(ミンチ、MIXベジ、玉葱) * 切干大根(人参、角天)
12 日朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(紅生姜) * 酢物(カニカマ、ワカメ) * ヨーグルト * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)	12 日昼	* ご飯 * 茄子の中華炒め(ミンチ) * 里芋の煮物(がんも) * 中華スープ(菰、人参、玉子) * パイン	12 日夕	* ご飯 * 鱈の煮付(人参) * ピーマンのマリネ * にゅう麺(蒲鉾、トロロ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 変わり豆腐(海苔佃煮) * さつま揚げの炒り煮(人参) * 味噌汁(ワカメ、薄揚、玉葱、葱)	13 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * スパサラ(玉葱、人参) * ミカン * 味噌汁(麩、ワカメ、葱)	13 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮(キノコ煮添え) * 菜の花と人参の煮浸し * かき玉汁(葱)
14 日朝	* ご飯 * 筍煮物 * 豆乳仕立ての野菜蒸し(インゲン添え) * 味噌汁(麩、椎茸、葱)	14 日昼	* チラシ寿司(玉子、海苔、テンパ) * 秋刀魚の梅煮 * すまし汁(麩、エノキ、葱) * 酢物(カニカマ、ワカメ、ヨウガ) * フルーツゼリー	14 日夕	* ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * 鶏の唐揚(レタス添え) * すまし汁(トロロ、葱)
15 日朝	* ご飯 * ベーコンエッグ * 明太子スパサラ * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱)	15 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、ゴマ) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * パナナ	15 日夕	* ご飯 * 麻婆豆腐(長葱、ミンチ) * 切干大根(人参、角天) * 味噌汁(薄揚、玉葱)
16 日朝	* ご飯 * ほうれん草のお浸し * ヤクルト * 味噌汁(玉葱、人参、ワカメ、葱) * 豆腐寄せ(玉葱、人参、南瓜、魚肉すり身)	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、豆腐、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、糸コン) * 葱、竹輪の酢味噌和え * パナナ	16 日夕	* ご飯 * 鯖のムニエル * 南瓜煮 * 味噌汁(ワカメ、麩)

9月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * 五目煮豆(蒟蒻、人参、薄揚げ、昆布) * 切干大根酢漬け	17 日昼	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、薄揚げ、シメジ) * すまし汁(カニカマ、トロロ、豆腐、葱) * 餃子 * 春雨酢物(胡瓜、玉子、ハム) * ミカン	17 日夕	* ご飯 * 鶏胸肉のピカタ * がんも煮(人参、蒟蒻) * 味噌汁(南瓜、麩、葱)
18 日朝	* ご飯 * 酢物(ワカメ、玉子) * 厚揚げのあっさり炊き(白菜) * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	18 日昼	* ミートスパゲティ(ミンチ、玉葱) * ミカン * ゆかりご飯(小) * コンソメスープ(MIXベジ) * ホテサラ(玉子、ハム、人参)	18 日夕	* ご飯 * 酢物(カニカマ、胡瓜) * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻) * 味噌汁(豆腐、葱)
19 日朝	* ご飯 * ふきの炒め煮(人参) * ハンペンの玉子とじ(玉葱、人参) * 味噌汁(人参、ワカメ、葱) * ヨーグルト	19 日昼	* ご飯 * 里芋のベーコン炒め * すき煮(牛肉、豆腐、白菜、長葱) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * 梨	19 日夕	* ご飯 * 鰯の若狭焼 * 菜の花の和え物 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱)
20 日朝	* ご飯 * ひじき煮(大豆) * ピーマンとツナの炒り煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	20 日昼	* ご飯 * 豚キムチ(白菜) * 小松菜と竹輪のお浸し * パナナ * 中華スープ(ワカメ、玉葱、ゴマ)	20 日夕	* ご飯 * さつま芋のオレンジ煮 * 牛肉のトマト炒め(玉葱、マッシュルーム) * 味噌汁(椎茸、麩、葱)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 豚肉と昆布の沖縄風炒め(人参) * 春菊のお浸し	21 日昼	敬老会弁当: チラシ・稲荷寿司、刺身(鰯) ホテサラ、パサフライ、酢物(胡瓜、ワカメ) 玉子焼、シャインマスカット、すまし汁(麩、ワカメ)	21 日夕	* ご飯 * 鮭の塩焼き * 生酢(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(麩、カニカマ、葱)
22 日朝	* ご飯 * 南瓜煮 * 厚揚げと白葱の玉子とじ * 味噌汁(薄揚げ、人参、椎茸)	22 日昼	* 炊込みピラフ(シーフードMIX) * 白菜のお浸し(人参、ゴマ) * フトウ、パナナ * シチュー(ブロッコリー、玉葱、人参、鶏肉、じゃが芋)	22 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 蓮根と豚の煮物 * 味噌汁(豆腐、葱)
23 日朝	* ご飯 * カニ風味磯辺天ぷら * カリフラワーの粒マスタードサラダ(鶏胸肉) * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ヤクルト	23 日昼	* ご飯 * 南瓜煮 * 春巻き、餃子(レタス、トマト) * 韭菜スープ * フルーツヨーグルト	23 日夕	* ご飯 * 鰯の南蛮漬け * ひじき煮(人参、角天) * なめこ汁(葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、人参) * 鯖の塩焼き(大根おろし) * 蒟蒻とさつま揚げの炒め煮(人参)	24 日昼	* ご飯 * 白身フライ(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(ハンペン、葱) * パナナ	24 日夕	* ご飯 * さつま芋の甘煮 * 肉豆腐(牛肉、人参、エンドウ、エノキ) * 味噌汁(玉葱、シメジ)
25 日朝	* ご飯 * 里芋ののっころがし * 高野豆腐と芽ひじき煮 * 味噌汁(薄揚げ、じゃが芋、葱)	25 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * 梨 * 玉葱の玉子とじ(ベーコン) * すまし汁(豆腐、韭菜、ワカメ)	25 日夕	* さつま芋ご飯 * 筍煮物 * 酢物(胡瓜、ワカメ) * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱)
26 日朝	* ご飯 * 茄子の煮合わせ(鶏もも) * 刻み昆布の煮物(さつま揚げ) * 味噌汁(豆腐、玉葱、ワカメ) * ヨーグルト	26 日昼	* お好み焼き(キャベツ、豚肉、天かす) * 小ご飯 * 3種の豆と豆乳のサラダ * 味噌汁(里芋、薄揚げ) * ミカン	26 日夕	* ご飯 * 春菊の煮浸し * エビチリ(玉葱、ニンニク)(蒸しキャベツ添え) * 味噌汁(人参、小松菜)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、厚揚げ、葱) * カラル野菜入りオムレツ(人参、グリーンピース、ベーコン) * ホテサラカレー風味(じゃが芋、玉葱、人参)	27 日昼	* 二色おはぎ(あんこ、黄粉) * 肉そば(牛肉、トロロ、蒲鉾、葱) * 筍と芋のつるの煮物 * ミカン	27 日夕	* ご飯 * 鰯の生姜煮(蒟) * 青梗菜の菜種和え(玉子) * 味噌汁(玉葱、椎茸、ワカメ)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ) * 白菜と人参の煮浸し * 厚揚げの肉味噌かけ(鶏ミンチ)	28 日昼	* ご飯 * あらめの煮物(角天、人参) * 玉子スープ(ワカメ、玉葱、ゴマ) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱)(レタス、トマト)	28 日夕	* ご飯 * ホテサラ(胡瓜、玉子、ハム) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、牛蒡、人参、椎茸) * 味噌汁(麩、エノキ、葱)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 高野豆腐の玉子とじ(玉葱) * 人参とさつま揚げの佃煮風	29 日昼	* ご飯 * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * フルーツゼリー * 肉団子のケチャップ炒め(玉葱、人参、鶏肉)	29 日夕	* ご飯 * 胡瓜生酢(ワカメ、カニカマ) * すまし汁(椎茸、葱) * コロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)
30 日朝	* ご飯 * 大豆煮(昆布) * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 春菊と竹輪の和え物 * ヤクルト	30 日昼	* ご飯 * 胡瓜、ハムのサラダ * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * ミカン * 鶏肉のクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参)	30 日夕	* ご飯 * じゃが芋、赤天煮 * 天ぷら(ピーマン、茄子、さつま芋、玉葱) * 味噌汁(玉葱、豆腐)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

9月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 小松菜・シラスのお浸し * 味噌汁(玉葱、薄揚、菰) * 炒り豆腐(鶏ミンチ、人参、玉子)	1 日昼	* ご飯 * 白身魚フライ(レタス) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * フルーツヨーグルト	1 日夕	* ご飯 * オクラのなめこ和え * 筑前煮(鶏肉、人参、椎茸、牛蒡、蒟蒻) * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * らっきょう
2 日朝	* ご飯 * 青梗菜と人参の煮浸し * ハンペンの煮合わせ(結び昆布) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ヤクルト	2 日昼	* ご飯 * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜、玉子) * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、ピーマン) * 中華スープ(玉葱、菰、玉子、葱) * パイン	2 日夕	* ご飯 * 鰯の照焼 * モヤシの酢物(炒り玉子、竹輪、カニカマ) * 味噌汁(豆腐、シメジ、ワカメ、葱)
3 日朝	* ご飯 * チーズオムレツ(ケチャップ) * ジャーマンポテト(玉葱、ソーセージ) * 味噌汁(椎茸、麩、葱)	3 日昼	* ご飯 * 長芋の梅肉和え * 豚キムチ(豚肉、玉葱、豆腐) * 味噌汁(薄揚、人参、葱) * いちぢく	3 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鶏のトマト煮(玉葱、大豆、トマト缶) * 切干大根とカニカマのサラダ(人参、カイワレ大根)
4 日朝	* ご飯 * 菜の花のツナ和え * 味噌汁(シメジ、茄子、葱) * お魚豆腐揚げのあんかけ(魚肉、人参)	4 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、炒り玉子、インゲン) * 紫玉葱のサラダ(シーチキン、鰹節) * 味噌汁(小松菜、人参、葱) * フルーツゼリー(モモ、ミカン)	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱) * 肉豆腐(牛肉、エノキ、舞茸、長葱) * オクラとミョウガの酢物(素麺瓜)
5 日朝	* ご飯 * 細切り昆布の煮物 * 味噌汁(玉葱、なめこ、葱) * 厚揚げの煮合わせ(茄子) * ヨーグルト	5 日昼	* ご飯 * コーンスープ * ヨーグルト(バナナ) * 夏野菜の揚げ浸し(鶏肉、ピーマン、パプリカ、茄子、エリンギ、南瓜) * 春菊と竹輪の和え物	5 日夕	* ご飯 * 鯖の辛子焼(ぜんまい) * ひじきの煮物(人参、薄揚) * 味噌汁(麩、ワカメ、葱、エノキ)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * エビ団子の旨煮(白菜、人参、エビつみれ) * 三色煮豆(金時豆、白インゲン・エンドウ豆)	6 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、卵、葱) * スイカ、シャインマスカット * ハムと野菜のマリネ(玉葱、紫玉葱、トマト) * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱)	6 日夕	* ご飯 * ホウレン草ソテー * 照焼チーズハンバーグ(人参) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)
7 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ(ケチャップ) * エノキとワカメの和え物 * 味噌汁(麩、椎茸、葱)	7 日昼	* ご飯 * 切干大根(人参、角天) * パイン * ゴーヤチャンプルー(豚肉、豆腐、玉子) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱、玉子)	7 日夕	* ご飯 * 春雨の酢物(胡瓜、カニカマ) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、大豆) * すまし汁(ハンペン、人参、葱)
8 日朝	* ご飯 * 菜の花とベーコンの煮浸し * 大豆とシラスの煮物(人参) * 味噌汁(麩、薄揚、ワカメ、葱)	8 日昼	* ご飯 * もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜) * かき玉汁(玉葱、椎茸、葱) * スイカ * 赤魚のキノコあんかけ(玉葱、人参、エノキ、シメジ)	8 日夕	* ご飯 * 鶏の照焼(玉葱、レタス) * あらめと豆腐の炒り煮 * 味噌汁(茄子、麩)
9 日朝	* ご飯 * スイートポテトサラダ * デミグラスオムレツ(玉葱、マッシュルーム、人参) * 味噌汁(なめこ、麩) * ヤクルト	9 日昼	* ご飯 * ピーマンの肉詰め(玉葱) * キャベツと胡瓜の酢味噌和え * すまし汁(豆腐、ワカメ、ミョウガ) * バナナ	9 日夕	* ご飯 * 秋刀魚の蒲焼(インゲン添え) * マカロニサラダ(胡瓜、紫玉葱、ハム、玉子) * 味噌汁(モヤシ、玉葱、葱)
10 日朝	* ご飯 * カニ風味蒲鉾磯辺天ぷら * じゃが芋のそぼろ煮(鶏ミンチ、人参) * 味噌汁(モヤシ、薄揚、葱)	10 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱) * フルーツゼリー	10 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * すまし汁(ワカメ、カニカマ) * キノコソテー(シメジ、エリンギ、舞茸、ベーコン、鶏肉)
11 日朝	* ご飯 * 竹輪の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、人参、葱) * 花高野巻きの煮合わせ(人参、枝豆)(菜の花、人参添)	11 日昼	* ご飯 * 豚生姜焼き(玉葱) * ひじきとがんと煮(人参) * バナナ * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	11 日夕	* ご飯 * 切干大根(人参、角天) * すまし汁(ワカメ、カニカマ) * プレーンオムレツ(MIXベジ、ミンチ、玉葱)
12 日朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(紅生姜添え) * 酢物(ワカメ、カニカマ) * ヨーグルト * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)	12 日昼	* ご飯 * 里芋の煮物 * パイン * 中華スープ(菰、玉子、人参、エノキ) * 茄子の中華炒め(人参、玉葱、ミンチ、葱)	12 日夕	* ご飯 * 鱈の煮付(人参) * ピーマンマリネ(ハム) * にゅう麺(蒲鉾、トコロ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 変わり豆腐 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、ワカメ) * さつま揚げ炒り煮(人参)	13 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * スパサラ(胡瓜、人参、紫玉葱) * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * スイカ	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * 菜の花と人参の煮浸し * 鯖の味噌煮(エノキ、平茸煮添え)
14 日朝	* ご飯 * 筍煮 * 味噌汁(麩、椎茸、葱) * 豆乳仕立て野菜蒸し(魚肉、人参、インゲン、牛蒡、玉子)	14 日昼	* チラシ寿司(テンポ、海苔、玉子) * 秋刀魚の梅煮(枝豆添え) * フルーツゼリー * 胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) * すまし汁(椎茸、エノキ、豆腐、葱)	14 日夕	* ご飯 * 鶏唐揚(レタス) * あらめ煮(角天、人参) * すまし汁(トコロ、椎茸)
15 日朝	* ご飯 * ベーコンエッグ(玉葱) * 味噌汁(薄揚、じゃが芋、ワカメ、葱) * 明太子スパサラ	15 日昼	* ご飯 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * 中華スープ(ワカメ、ゴマ、玉葱) * キウイ	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) * 切干大根(人参、竹輪) * 麻婆豆腐(豆腐、挽肉)
16 日朝	* ご飯 * ほうれん草のお浸し * ヤクルト * 味噌汁(玉葱、人参、ワカメ、葱) * 豆腐寄せ(玉葱、人参、南瓜、魚肉すり身)	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(トコロ、豆腐、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、糸コン) * 葱、竹輪の酢味噌和え * バナナ	16 日夕	* ご飯 * 鯖のムニエル * 南瓜煮 * 味噌汁(ワカメ、麩)

9月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * 五目煮豆(蒟蒻、人参、薄揚、昆布) * 切干大根酢漬け	17 日昼	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、薄揚、シメジ) * すまし汁(カニカマ、トロロ、豆腐、葱) * 餃子 * 春雨酢物(胡瓜、玉子、ハム) * ミカン	17 日夕	* ご飯 * 鶏胸肉のピカタ * がんも煮(人参、蒟蒻) * 味噌汁(南瓜、麩、葱)
18 日朝	* ご飯 * 酢物(ワカメ、玉子) * 厚揚げのあっさり炊き(白菜) * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)	18 日昼	* ミートスパゲティ(ミンチ、玉葱) * ミカン * ゆかりご飯(小) * コンソメスープ(MIX) * シメジ * ホテサラ(玉子、ハム、人参)	18 日夕	* ご飯 * 酢物(カニカマ、胡瓜) * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻) * 味噌汁(豆腐、葱)
19 日朝	* ご飯 * ふきの炒め煮(人参) * ハンペンの玉子とじ(玉葱、人参) * 味噌汁(人参、ワカメ、葱) * ヨーグルト	19 日昼	* ご飯 * 里芋のペーコン炒め * すき煮(牛肉、豆腐、白菜、長葱) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * 梨	19 日夕	* ご飯 * 鰯の若狭焼 * 菜の花の和え物 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱)
20 日朝	* ご飯 * ひじき煮(大豆) * ピーマンとツナの炒り煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	20 日昼	* ご飯 * 豚キムチ(白菜) * 小松菜と竹輪のお浸し * パナナ * 中華スープ(ワカメ、玉葱、ゴマ)	20 日夕	* ご飯 * さつま芋のオレンジ煮 * 牛肉のトマト炒め(玉葱、マッシュルーム) * 味噌汁(椎茸、麩、葱)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 豚肉と昆布の沖縄風炒め(人参) * 春菊のお浸し	21 日昼	敬老会弁当: チラシ・稲荷寿司、刺身(鰯) ホテサラ、ハサライ、酢物(胡瓜、ワカメ) 玉子焼、シャインマスカット、すまし汁(麩、ワカメ)	21 日夕	* ご飯 * 鮭の塩焼き * 生酢(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(麩、カニカマ、葱)
22 日朝	* ご飯 * 南瓜煮 * 厚揚げと白葱の玉子とじ * 味噌汁(薄揚、人参、椎茸)	22 日昼	* 炊込みピラフ(シーフードMIX) * 白菜のお浸し(人参、ゴマ) * フトウ、パナナ * シチュー(ブロッコリー、玉葱、人参、鶏肉、じゃが芋)	22 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 蓮根と豚の煮物 * 味噌汁(豆腐、葱)
23 日朝	* ご飯 * カニ風味磯辺天ぷら * カリフラワーの粒マスタードサラダ(鶏胸肉) * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ヤクルト	23 日昼	* ご飯 * 南瓜煮 * 春巻き、餃子(レタス、トマト) * 蕪玉スープ * フルーツヨーグルト	23 日夕	* ご飯 * 鰯の南蛮漬け * ひじき煮(人参、角天) * なめこ汁(葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、人参) * 鯖の塩焼き(大根おろし) * 蒟蒻とさつま揚げの炒め煮(人参)	24 日昼	* ご飯 * 白身フライ(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(ハンペン、葱) * パナナ	24 日夕	* ご飯 * さつま芋の甘煮 * 肉豆腐(牛肉、人参、エンドウ、エノキ) * 味噌汁(玉葱、シメジ)
25 日朝	* ご飯 * 里芋のにっころがし * 高野豆腐と芽ひじき煮 * 味噌汁(薄揚、じゃが芋、葱)	25 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * 梨 * 玉葱の玉子とじ(ペーコン) * すまし汁(豆腐、蕪、ワカメ)	25 日夕	* さつま芋ご飯 * 筍煮物 * 酢物(胡瓜、ワカメ) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱)
26 日朝	* ご飯 * 茄子の煮合わせ(鶏肉) * 刻み昆布の煮物(人参、さつま揚げ) * 味噌汁(玉葱、豆腐、ワカメ、葱) * 苺ヨーグルト	26 日昼	* お好み焼き(キャベツ、豚肉、天かす) * ゆかり小ご飯 * 3種の豆と豆乳のサラダ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱、薄揚) * 梨	26 日夕	* ご飯 * 春菊の煮浸し * エビチリ(玉葱、ニンニク)(蒸しキャベツ添え) * 味噌汁(人参、小松菜)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(なめこ、厚揚げ、葱) * カラフル野菜入りオムレツ(人参、グリーンピース、ペーコン) * ホテサラカレー風味(じゃが芋、玉葱、人参)	27 日昼	* 二色おはぎ(あんこ、黄粉) * 肉そば(牛肉、トロロ、蒲鉾、葱) * 筍と芋のつるの煮物 * ミカン	27 日夕	* ご飯 * 鰯の生姜煮(蒟) * 青梗菜の菜種和え(玉子) * 味噌汁(玉葱、椎茸、ワカメ)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ) * 白菜と人参の煮浸し * 厚揚げの肉味噌かけ(鶏ミンチ)	28 日昼	* ご飯 * あらめの煮物(角天、人参) * 玉子スープ(ワカメ、玉葱、ゴマ) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱)(レタス、トマト)	28 日夕	* ご飯 * ホテサラ(胡瓜、玉子、ハム) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、牛蒡、人参、椎茸) * 味噌汁(麩、エノキ、葱)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 高野豆腐の玉子とじ(玉葱) * 人参とさつま揚げの佃煮風	29 日昼	* ご飯 * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * フルーツゼリー * 肉団子のケチャップ炒め(玉葱、人参、鶏肉)	29 日夕	* ご飯 * 胡瓜生酢(ワカメ、カニカマ) * すまし汁(椎茸、葱) * コロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)
30 日朝	* ご飯 * 大豆煮(昆布) * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 春菊と竹輪の和え物 * ヤクルト	30 日昼	* ご飯 * 胡瓜、ハムのサラダ * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * ミカン * 鶏肉のクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参)	30 日夕	* ご飯 * じゃが芋、赤天煮 * 天ぷら(ピーマン、茄子、さつま芋、玉葱) * 味噌汁(玉葱、豆腐)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	