

10月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*ご飯*冬瓜のピクルス(赤、黄、緑ピーマン) *味噌汁(シメジ、葱) *ロールキャベツ(玉葱、鶏・豚肉)(トマト煮込み)	1 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン)*パン	1 日夕	*ご飯*春雨酢物(胡瓜、カニカマ) *おでん(大根、蒟蒻、天ぷら、玉子、竹輪、鶏肉) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)
2 日朝	*ご飯*温奴 *蓮根と鶏の煮物(人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)	2 日昼	*ご飯*切干大根(人参、角天) *赤魚の南蛮漬(玉葱、人参) *すまし汁(トロロ、エノキ、葱、蒲鉾)*ミカン	2 日夕	*ご飯*オクラの酢物 *すき焼き風煮物(豆腐、牛肉、糸コン、白葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
3 日朝	*ご飯*畑菜の柚子和え*ヨーグルト *木の葉しんじょう煮(豆腐、玉葱、人参、蓮根) *南瓜煮*味噌汁(エノキ、葱)	3 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、人参、葱) *茄子の煮物(さつま芋) *すまし汁(ワカメ、竹輪、葱)*バナナ・ミカン	3 日夕	*ご飯*もやしのゴマ酢(人参) *味噌汁(椎茸、麩、葱) *鶏のハーブ焼(グリーンピース、コーン)
4 日朝	*ご飯*春菊のカニカマ和え *味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *ふんわり卵の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	4 日昼	*ご飯*里芋の煮合わせ *焼肉(牛肉、玉葱、モヤシ、ピーマン) *かき玉汁(ワカメ、葱)*バナナ、リンゴ	4 日夕	*ご飯*ホキの煮付(蒟) *三色ピーマンのシラス和え *味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚)
5 日朝	*ご飯*鱈の塩焼き(生姜) *菜の花と人参のお浸し *味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱)	5 日昼	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *胡瓜とシラスの酢物(ワカメ)*プリン *味噌汁(玉葱、麩、葱)	5 日夕	*炊込み(シメジ、椎茸、エノキ、人参、鶏肉) *ひじきの煮物(人参、角天) *味噌汁(人参、麩、葱)*沢庵
6 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱、ワカメ) *八幡巻(鶏肉、牛蒡、人参、玉葱、さやインゲン) *千切り大根の酢漬(刻み昆布)	6 日昼	*ご飯*コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン) *エビフライ・芋の茎煮(さつま芋)*梨 *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、ハム、コーン)	6 日夕	*ご飯 *鯖の味噌煮(人参、大根、豚肉、シメジ、牛蒡) *ワカメ、白菜、カニカマのゴマ酢和え
7 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚、ワカメ) *チーズオムレツ *マカロニサラダ(グリーンピース、玉葱)	7 日昼	*小結び(梅紫蘇、海苔)*パン *ヤキソバ(キャベツ、玉葱、モヤシ、ピーマン) *小松菜とカニカマ和え物*コンソメスープ	7 日夕	*ご飯*鯛大根 *春雨サラダ(胡瓜、人参、玉子) *吸い物(トロロ、蒲鉾、葱)
8 日朝	*ご飯*菜の花のお浸し*ヤクルト *味噌汁(人参、シメジ、麩、葱) *しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆)	8 日昼	*ご飯*南瓜サラダ(ハム、玉子) *肉団子甘酢煮(ピーマン、人参、玉葱) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)*パン	8 日夕	*ご飯*もずく酢(長芋) *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *味噌汁(大根、葱、薄揚)
9 日朝	*ご飯*きんぴら蓮根(蒟蒻) *葱玉焼(花形人参添え) *味噌汁(玉葱、エノキ、薄揚、葱)	9 日昼	*ご飯*春雨酢物(胡瓜、ハム) *蕪玉スープ(玉葱、葱)*バナナ *肉豆腐(牛肉、豆腐、エノキ、白葱)	9 日夕	*ご飯*里芋のそぼろ煮(鶏ミンチ) *赤魚の野菜あんかけ(ピーマン、人参、椎茸) *味噌汁(シメジ、ワカメ、薄揚)
10 日朝	*バターロール*小ご飯*明太子スパサラ *ロールキャベツ(玉葱、鶏・豚肉、人参、ピーマン) *味噌汁(じゃが芋、麩、ワカメ、葱、玉葱)	10 日昼	*カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *三色ピーマン炒め(玉葱、ベーコン)*フルーツゼリー *中華スープ(モヤシ、ベーコン、玉子、葱)	10 日夕	*ご飯*モヤシの酢物(人参) *豚の青じそ炒め(白菜、人参) *味噌汁(エノキ、人参、薄揚、葱)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *青梗菜とシラスのお浸し(人参) *テミグラスオムレツ	11 日昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス、トマト) *細切り昆布の煮物(薄揚、人参) *コンソメスープ(玉葱)*リンゴ・バナナ	11 日夕	*ご飯*キャベツのゴマ油和え(錦糸卵入り) *鯖の南部焼(トウモロコシの醤油油炒め添え) *味噌汁(じゃが芋、小松菜)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚、葱) *エビ団子の旨煮(白菜、人参) *南瓜のいとこ煮(蒸し小豆)	12 日昼	*ご飯*もずく酢(オクラ、ジャコ) *かき玉汁(玉子、葱)*リンゴ *かき揚げ(さつま芋、玉葱、竹輪)(レタス、トマト)	12 日夕	*炊込み(牛蒡、椎茸、人参、鶏肉) *筍、じゃが芋、赤天煮 *味噌汁(玉葱、麩、ワカメ)
13 日朝	*ご飯*炒り鶏(牛蒡) *スイートポテトサラダ *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	13 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱、卵) *白和え(ひじき、人参)*フルーツヨーグルト *つみれ汁(魚団子、豆腐、葱)	13 日夕	*ご飯*さんまの蒲焼風 *エリンギのきんぴら(糸コン、人参) *すまし汁(ハンペン、ワカメ)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(エリンギ、人参、葱) *豆乳仕立ての野菜蒸し(人参、牛蒡、インゲン、キクラゲ) *菜の花のツナ和え	14 日昼	*ご飯*ハサのフライ(レタス、トマト) *鯛缶とモヤシの酢物*バナナ、柿 *素麺汁(玉葱、卵)	14 日夕	*ご飯*あらめ煮(人参、角天) *味噌汁(小松菜、麩、葱) *おからバーグ(玉葱、挽肉)(レタス)
15 日朝	*ご飯*ベーコンエッグ(玉葱) *カリフラワーの粒マスタードサラダ(鶏肉) *味噌汁(椎茸、玉葱、ワカメ)	15 日昼	*鮭入りワカメおにぎり*りんご *煮込みラーメン(豚肉、人参、小松菜、玉葱、モヤシ) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、コーン)	15 日夕	*ご飯*さつま芋と厚揚げの煮物 *鱈の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) *すまし汁(トロロ、シメジ、葱)
16 日朝	*ご飯*花しんじょうの煮合わせ(ぜんまい) *高菜と豚肉のオイロ炒め(人参、玉葱) *味噌汁(玉葱、卵、葱)	16 日昼	*ご飯*すまし汁(なめこ、葱、豆腐) *鶏肉のピカタ(レタス、トマト) *胡瓜とカニカマの酢物(ゴマ)*柿	16 日夕	*栗ご飯*白菜の漬物 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *豚汁(里芋、玉葱、人参)

10月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、じゃが芋、葱) * 高野豆腐の玉子とじ(大豆、玉葱) * 小松菜、蒲鉾のお浸し * ヨーグルト	17 日 昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * きんぴら牛蒡 * パナナ * らっきょう * すまし汁(トロロ、カニカマ、葱)	17 日 夕	* ご飯 * ブロッコリーのドレッシング和え * 鰯つみれの和風あんかけ * 味噌汁(シメジ、人参、葱)
18 日 朝	* ご飯 * 春菊のゴマ和え * 五目煮豆(大豆、人参、蒟蒻、薄揚) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	18 日 昼	* 結び * ほうれん草ソテー * 鰯のフライ(レタス) * 柿 * うどん(鶏肉、薄揚、玉子、葱)	18 日 夕	* ご飯 * 鰯の若狭焼 * 落のおかか和え(かつお節) * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)
19 日 朝	* ご飯 * ふろふき鶏大根(柚子) * 春雨サラダ紫蘇風味(人参、胡瓜、キクラゲ) * 味噌汁(薄揚、エノキ、シメジ)	19 日 昼	* ご飯 * じゃが芋のそぼろ煮(鶏ミンチ) * モヤシとハムの玉子とじ(蕪) * コンソメスープ(ワカメ、葱) * ミカン	19 日 夕	* ご飯 * かき玉汁(エノキ、葱) * チキンカツ(キャベツ添え) * 小松菜の煮浸し(薄揚、竹輪)
20 日 朝	* ご飯 * 秋刀魚あられ(ピーマン) * 人参、竹輪の炒り煮 * 味噌汁(豆腐、玉葱、麩)	20 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、人参) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * らっきょう * すまし汁(エノキ、麩、葱) * パナナ	20 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * ホテサラ(じゃが芋、ハム、胡瓜) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、玉葱)
21 日 朝	* ご飯 * インゲンソテー(コーン) * 鶏団子のホトフ(玉葱、人参、じゃが芋) * 味噌汁(エノキ、薄揚) * ヤクルト	21 日 昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱、生姜) * ピーマンと人参のきんぴら * すまし汁(トロロ、エノキ、葱) * 柿、パナナ	21 日 夕	* ご飯 * 椎茸と竹輪の甘辛煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * スパニッシュオムレツ挽肉、玉葱、MIXベジ)
22 日 朝	* ご飯 * 炒り豆腐(人参、鶏ミンチ) * ぜんまいと揚げの煮物(人参) * 味噌汁(人参、シメジ、麩、葱)	22 日 昼	* ご飯 * かぶの煮物 * メロン * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 肉野菜炒め(玉葱、人参、ピーマン、キャベツ)	22 日 夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(キャベツ添え) * ほうれん草のゴマ和え * かき玉汁(玉葱、ワカメ、葱、玉子)
23 日 朝	* ご飯 * ワカメの生姜甘酢(人参、生姜) * エビの彩りしんじょう(人参、インゲン、枝豆) * 味噌汁(じゃが芋、人参、ワカメ)	23 日 昼	* ご飯 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * パナナ、メロン * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 小松菜煮浸し(人参、薄揚、ゴマ)	23 日 夕	* 松茸ご飯 * ワカメスープ(エノキ、春菊) * 太刀魚、さつま芋の天ぷら * 酢物(ワカメ、胡瓜)
24 日 朝	* ご飯 * 小松菜のソテー(ソーセージ) * スペイン風オムレツ(フライドポテト、玉葱、チーズ、ペーコン) * 味噌汁(豆腐、薄揚、麩、葱) * ヨーグルト	24 日 昼	* 松茸ご飯 * 玉葱のマヨ和え(カニカマ) * すまし汁(平茸、玉子、春菊) * 柿・パナナ * すき煮(白菜、牛肉、白葱、豆腐)	24 日 夕	* ご飯 * 鶏の和風煮込み * うの花炒り煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 南瓜レーズン煮 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参)	25 日 昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * モヤシのゴマ酢和え * りんご * コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ)	25 日 夕	* ご飯 * 鰯の塩焼き * 焼ビーフン(人参、ピーマン、豚肉、キクラゲ、キャベツ) * 味噌汁(薄揚、玉葱)
26 日 朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(人参の煮物添) * ほうれん草の白和え(人参) * 味噌汁(麩、葱、ワカメ、玉葱)	26 日 昼	* チリ結び・稲荷寿司 * 南瓜煮 * パナナ * すまし汁(平茸、春雨)	26 日 夕	* ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * 里芋の煮物(人参、ミンチ) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 菜の花のカニカマ和え * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 豚肉と昆布の沖縄風炒め(人参、厚揚、大豆)	27 日 昼	* お結び * 合わせ柿 * 温ソバ(蒲鉾、葱、牛肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	27 日 夕	* ご飯 * きんぴら牛蒡(人参、角天) * 味噌汁(じゃが芋、葱、なめこ) * 春巻き(豚肉、玉葱、蕪、人参、椎茸)
28 日 朝	* ご飯 * 大根と人参の旨煮 * ヤクルト * 豆腐のチャプルー(玉子、豚バラ) * 味噌汁(なめこ、玉葱)	28 日 昼	* 牛丼(玉葱) * 春雨酢物(胡瓜、ハム) * フルーツゼリー(ミカン、桃、パナナ) * すまし汁(ワカメ、麩、葱)	28 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(牛蒡、人参) * おでん風煮(玉子、大根、竹輪、人参、蒟蒻)
29 日 朝	* ご飯 * 青梗菜のお浸し * 大豆とシラスの煮物(人参) * 味噌汁(麩、ワカメ、茄子)	29 日 昼	* ご飯 * 麻婆豆腐(挽肉、葱) * スパサラ(ハム、胡瓜) * 柿 * 蕪玉スープ(ペーコン、玉葱)	29 日 夕	* ご飯 * 長天とじゃが芋煮 * すまし汁(カニカマ、エノキ) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参)
30 日 朝	* ご飯 * ほうれん草ソテー(コーン) * 味噌汁(人参、さつま芋、玉葱) * チーズオムレツ(ケチャップかけ)	30 日 昼	* お結び * 合わせ柿 * お好み焼(キャベツ、豚肉、葱、天かす) * 芋煮(里芋、人参、シメジ、大根、鶏肉)	30 日 夕	* ご飯 * 刺身(大根) * ひじき煮(人参、角天) * 豚汁(牛蒡、白菜、人参、豚肉、大根)
31 日 朝	* ご飯 * オクラのゴマ和え * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * ヨーグルト * 厚揚げの生姜煮(大豆)	31 日 昼	* カレーライス(玉葱、牛肉、人参) * 切干大根煮 * ミカン * すまし汁(トロロ、蒲鉾)	31 日 夕	* ご飯 * 小松菜ピーナツ和え * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 鶏肉とブロッコリーの塩炒め

10月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*ご飯*冬瓜のピクルス(赤、黄、緑ピーマン) *味噌汁(シメジ、葱) *ロールキャベツ(玉葱、鶏・豚肉)(トマト煮込み)	1 日昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) *コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン)*パイン	1 日夕	*ご飯*春雨酢物(胡瓜、カニカマ) *おでん(大根、蒟蒻、天ぷら、玉子、竹輪、鶏肉) *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)
2 日朝	*ご飯*温奴 *蓮根と鶏の煮物(人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、葱)	2 日昼	*ご飯*切干大根(人参、角天) *赤魚の南蛮漬(玉葱、人参) *すまし汁(トロロ、エノキ、葱、蒲鉾)*ミカン	2 日夕	*ご飯*オクラの酢物 *すき焼き風煮物(豆腐、牛肉、糸コン、白葱) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)
3 日朝	*ご飯*畑菜の柚子和え*ヨーグルト *木の葉しんじょう煮(豆腐、玉葱、人参、蓮根) *南瓜煮*味噌汁(エノキ、葱)	3 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、人参、葱) *茄子の煮物(さつま芋) *すまし汁(ワカメ、竹輪、葱)*バナナ・ミカン	3 日夕	*ご飯*もやしのゴマ酢(人参) *味噌汁(椎茸、麩、葱) *鶏のハーブ焼(グリーンピース、コーン)
4 日朝	*ご飯*春菊のカニカマ和え *味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *ふんわり卵の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	4 日昼	*ご飯*里芋の煮合わせ *焼肉(牛肉、玉葱、モヤシ、ピーマン) *かき玉汁(ワカメ、葱)*バナナ、リンゴ	4 日夕	*ご飯*ホキの煮付(蒟) *三色ピーマンのシラス和え *味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚)
5 日朝	*ご飯*鱈の塩焼き(生姜) *菜の花と人参のお浸し *味噌汁(玉葱、薄揚、ワカメ、葱)	5 日昼	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス、トマト) *胡瓜とシラスの酢物(ワカメ)*プリン *味噌汁(玉葱、麩、葱)	5 日夕	*炊込み(シメジ、椎茸、エノキ、人参、鶏肉) *ひじきの煮物(人参、角天) *味噌汁(人参、麩、葱)*沢庵
6 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、玉葱、ワカメ) *八幡巻(鶏肉、牛蒡、人参、玉葱、さやインゲン) *千切り大根の酢漬(刻み昆布)	6 日昼	*ご飯*コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン) *エビフライ・芋の茎煮(さつま芋)*梨 *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、ハム、コーン)	6 日夕	*ご飯 *鯖の味噌煮(人参、大根、豚肉、シメジ、牛蒡) *ワカメ、白菜、カニカマのゴマ酢和え
7 日朝	*ご飯*味噌汁(厚揚、ワカメ) *チーズオムレツ *マカロニサラダ(グリーンピース、玉葱)	7 日昼	*小結び(梅紫蘇、海苔)*パイン *ヤキソバ(キャベツ、玉葱、モヤシ、ピーマン) *小松菜とカニカマ和え物*コーンスープ	7 日夕	*ご飯*鯛大根 *春雨サラダ(胡瓜、人参、玉子) *吸い物(トロロ、蒲鉾、葱)
8 日朝	*ご飯*菜の花のお浸し*ヤクルト *味噌汁(人参、シメジ、麩、葱) *しのだ煮(豆腐、薄揚、人参、ワカメ、枝豆)	8 日昼	*ご飯*南瓜サラダ(ハム、玉子) *肉団子甘酢煮(ピーマン、人参、玉葱) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)*パイン	8 日夕	*ご飯*もずく酢(長芋) *肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) *味噌汁(大根、葱、薄揚)
9 日朝	*ご飯*きんぴら蓮根(蒟蒻) *葱玉焼(花形人参添え) *味噌汁(玉葱、エノキ、薄揚、葱)	9 日昼	*ご飯*春雨酢物(胡瓜、ハム) *蕪玉スープ(玉葱、葱)*キウイ *肉豆腐(牛肉、豆腐、エノキ、白葱)	9 日夕	*ご飯*里芋のそぼろ煮(鶏ミンチ) *赤魚の野菜あんかけ(ピーマン、人参、椎茸) *味噌汁(シメジ、ワカメ、薄揚)
10 日朝	*バターロール*小ご飯*明太子スパサラ *ロールキャベツ(玉葱、鶏・豚肉、人参、ピーマン) *味噌汁(じゃが芋、麩、ワカメ、葱、玉葱)	10 日昼	*カレーライス(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *三色ピーマン炒め(玉葱、ベーコン)*フルーツゼリー *中華スープ(モヤシ、ベーコン、玉子、葱)	10 日夕	*ご飯*モヤシの酢物(人参) *豚の青じそ炒め(白菜、人参) *味噌汁(エノキ、人参、薄揚、葱)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *青梗菜とシラスのお浸し(人参) *テミグラスオムレツ	11 日昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス、トマト) *細切り昆布の煮物(薄揚、人参) *コンソメスープ(玉葱)*りんご	11 日夕	*ご飯*キャベツのゴマ油和え(錦糸卵入り) *鯖の南部焼(トウモロシの醤油油炒め添え) *味噌汁(じゃが芋、小松菜)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚、葱) *エビ団子の旨煮(白菜、人参) *南瓜のいとこ煮(蒸し小豆)	12 日昼	*ご飯*もずく酢(オクラ、ジャコ) *かき玉汁(玉子、葱)*リンゴ *かき揚げ(さつま芋、玉葱、竹輪)(レタス、トマト)	12 日夕	*炊込み(牛蒡、椎茸、人参、鶏肉) *筍、じゃが芋、赤天煮 *味噌汁(玉葱、麩、ワカメ)
13 日朝	*ご飯*炒り鶏(牛蒡) *スイートポテトサラダ *味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)	13 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱、卵) *白和え(ひじき、人参)*フルーツヨーグルト *つみれ汁(魚団子、豆腐、葱)	13 日夕	*ご飯*さんまの蒲焼風 *エリンギのきんぴら(糸コン、人参) *すまし汁(ハンペン、ワカメ)
14 日朝	*ご飯*味噌汁(エリンギ、人参、葱) *豆乳仕立ての野菜蒸し(人参、牛蒡、インゲン、キクラゲ) *菜の花のツナ和え	14 日昼	*ご飯*ハサのフライ(レタス、トマト) *鯛缶とモヤシの酢物*りんご *素麺汁(玉葱、卵)	14 日夕	*ご飯*あらめ煮(人参、角天) *味噌汁(小松菜、麩、葱) *おからバーグ(玉葱、挽肉)(レタス)
15 日朝	*ご飯*ベーコンエッグ(玉葱) *カリフラワーの粒マスタードサラダ(鶏肉) *味噌汁(椎茸、玉葱、ワカメ)	15 日昼	*鮭入りワカメおにぎり*りんご・バナナ *煮込みラーメン(豚肉、人参、小松菜、玉葱、モヤシ) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、コーン)	15 日夕	*ご飯*さつま芋と厚揚げの煮物 *鱈の南蛮漬(ピーマン、玉葱、人参) *すまし汁(トロロ、シメジ、葱)
16 日朝	*ご飯*花しんじょうの煮合わせ(ぜんまい) *高菜と豚肉のオイロ炒め(人参、玉葱) *味噌汁(玉葱、卵、葱)	16 日昼	*ご飯*すまし汁(なめこ、葱、豆腐) *鶏肉のピカタ(レタス、トマト) *胡瓜とカニカマの酢物(ゴマ)*柿	16 日夕	*栗ご飯*白菜の漬物 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *豚汁(里芋、玉葱、人参)

10月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、じゃが芋、葱) * 高野豆腐の玉子とじ(大豆、玉葱) * 小松菜、蒲鉾のお浸し * ヨーグルト	17 日 昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * きんぴら牛蒡 * ハナナ * らっきょう * すまし汁(トロロ、カニカマ、葱) * 柿	17 日 夕	* ご飯 * ブロッコリーのドレッシング和え * 鮭つみれの和風あんかけ * 味噌汁(シメジ、人参、葱)
18 日 朝	* ご飯 * 春菊のゴマ和え * 五目煮豆(大豆、人参、蒟蒻、薄揚) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	18 日 昼	* 結び * ほうれん草ソテー * 鮭のフライ(レタス) * ハナナ * うどん(鶏肉、薄揚、玉子、葱)	18 日 夕	* ご飯 * 鰯の若狭焼 * 落のおかか和え(かつお節) * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)
19 日 朝	* ご飯 * ふろふき鶏大根(柚子) * 春雨サラダ紫蘇風味(人参、胡瓜、キクラゲ) * 味噌汁(薄揚、エノキ、シメジ)	19 日 昼	* ご飯 * じゃが芋のそぼろ煮(鶏ミンチ) * モヤシとハムの玉子とじ(蕪) * コンソメスープ(ワカメ、葱) * 柿	19 日 夕	* ご飯 * かき玉汁(エノキ、葱) * チキンカツ(キャベツ添え) * 小松菜の煮浸し(薄揚、竹輪)
20 日 朝	* ご飯 * 秋刀魚あられ(ピーマン) * 人参、竹輪の炒り煮 * 味噌汁(豆腐、玉葱、麩)	20 日 昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、人参) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * らっきょう * すまし汁(エノキ、麩、葱) * 柿	20 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * ホテサラ(じゃが芋、ハム、胡瓜) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、玉葱)
21 日 朝	* ご飯 * インゲンソテー(コーン) * 鶏団子のホトフ(玉葱、人参、じゃが芋) * 味噌汁(エノキ、薄揚) * ヤクルト	21 日 昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱、生姜) * ピーマンと人参のきんぴら * すまし汁(トロロ、エノキ、葱) * りんご	21 日 夕	* ご飯 * 椎茸と竹輪の甘辛煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * スパニッシュオムレツ挽肉、玉葱、MIXベジ)
22 日 朝	* ご飯 * 炒り豆腐(人参、鶏ミンチ) * ぜんまいと揚げの煮物(人参) * 味噌汁(人参、シメジ、麩、葱)	22 日 昼	* ご飯 * かぶの煮物 * 柿 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 肉野菜炒め(玉葱、人参、ピーマン、キャベツ)	22 日 夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(キャベツ添え) * ほうれん草のゴマ和え * かき玉汁(玉葱、ワカメ、葱、玉子)
23 日 朝	* ご飯 * ワカメの生姜甘酢(人参、生姜) * エビの彩りしんじょう(人参、インゲン、枝豆) * 味噌汁(じゃが芋、人参、ワカメ)	23 日 昼	* ご飯 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ、ミカン * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 小松菜煮浸し(人参、薄揚、ゴマ)	23 日 夕	* 松茸ご飯 * ワカメスープ(エノキ、春菊) * 太刀魚、さつま芋の天ぷら * 酢物(ワカメ、胡瓜)
24 日 朝	* ご飯 * 小松菜のソテー(ソーセージ) * スペイン風オムレツ(フライドポテト、玉葱、チーズ、ペーコン) * 味噌汁(豆腐、薄揚、麩、葱) * ヨーグルト	24 日 昼	* 松茸ご飯 * 玉葱のマヨ和え(カニカマ) * すまし汁(平茸、玉子、春菊) * メロン * すき煮(白菜、牛肉、白葱、豆腐)	24 日 夕	* ご飯 * 鶏の和風煮込み * うの花炒り煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 南瓜レーズン煮 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参)	25 日 昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * モヤシのゴマ酢和え * ハナナ * コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ)	25 日 夕	* ご飯 * 鮭の塩焼き * 一口牛蒡 * 焼ビーフン(人参、ピーマン、豚肉、キクラゲ、キャベツ) * 味噌汁(薄揚、玉葱)
26 日 朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(人参の煮物添) * ほうれん草の白和え(人参) * 味噌汁(麩、葱、ワカメ、玉葱)	26 日 昼	* チリ結び・稲荷寿司 * 南瓜煮 * 柿 * すまし汁(平茸、春雨)	26 日 夕	* ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * 里芋の煮物(人参、ミンチ) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 菜の花のカニカマ和え * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 豚肉と昆布の沖縄風炒め(人参、厚揚、大豆)	27 日 昼	* お結び * 合わせ柿 * 温ソバ(蒲鉾、葱、牛肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	27 日 夕	* ご飯 * きんぴら牛蒡(人参、角天) * 味噌汁(じゃが芋、葱、なめこ) * 春巻き(豚肉、玉葱、蕪、人参、椎茸)
28 日 朝	* ご飯 * 大根と人参の旨煮 * ヤクルト * 豆腐のチャンプル(玉子、豚バラ) * 味噌汁(なめこ、玉葱)	28 日 昼	* 牛丼(玉葱) * フルーツゼリー * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(さつま芋、玉葱、ワカメ、葱)	28 日 夕	* ご飯 * ほうれん草ゴマ和え * 味噌汁(牛蒡、人参、玉子、葱) * おでん風(大根、玉子、竹輪、人参、蒟蒻)
29 日 朝	* ご飯 * 青梗菜のお浸し * 大豆とシラスの煮物(人参) * 味噌汁(茄子、麩、葱)	29 日 昼	* ご飯 * 麻婆豆腐(挽肉) * サラスパ(胡瓜、ハム、玉子) * 蕪玉スープ	29 日 夕	* ご飯 * 長天とじゃが芋煮 * すまし汁(カニカマ、エノキ) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参)
30 日 朝	* ご飯 * ほうれん草ソテー(コーン) * 味噌汁(人参、さつま芋、玉葱) * チーズオムレツ(ケチャップかけ)	30 日 昼	* お結び * 合わせ柿 * お好み焼(キャベツ、豚肉、葱、天かす) * 芋煮(里芋、人参、シメジ、大根、鶏肉)	30 日 夕	* ご飯 * 刺身(大根) * ひじき煮(人参、角天) * 豚汁(牛蒡、白菜、人参、豚肉、大根)
31 日 朝	* ご飯 * オクラのゴマ和え * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * ヨーグルト * 厚揚げの生姜煮(大豆)	31 日 昼	* カレーライス(玉葱、牛肉、人参) * 切干大根煮 * ミカン * すまし汁(トロロ、蒲鉾)	31 日 夕	* ご飯 * 小松菜ピーナツ和え * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 鶏肉とブロッコリーの塩炒め