

11月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ(ケチャップ) * スパサ(コーン、玉葱、人参) * 味噌汁(大根、ワカメ)	1 日昼	* チラシ寿司 * 青梗菜のお浸し(カニカマ) * 唐揚げ(レタス、トマト) * 玉子スープ(玉葱、葱) * フルーツ盛合せ(リンゴ、キウイ、ミカン)	1 日夕	* ご飯 * ほきの煮物 * ジャーマンポテト * 小松菜と厚揚げの味噌汁
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * 豆腐よせ(玉葱、人参、南瓜) * さつま芋と薄揚げの味噌煮	2 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、椎茸) * 大根中華風酢物(人参)	2 日夕	* ご飯 * 鱈フライ(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(素麺、椎茸、玉葱、人参、葱)
3 日朝	* ご飯 * 三色煮豆(金時、エンドウ、白インゲン) * 味噌汁(高野豆腐、シメジ、葱) * エビ団子の旨煮(白菜、人参)	3 日昼	* 焼うどん(豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * キャベツのピーナツつ和え(胡瓜) * パナナ、キウイ	3 日夕	* ご飯 * 南瓜と昆布の煮物 * 牛肉の時雨煮(牛蒡) * すまし汁(麩、エノキ)
4 日朝	* ご飯 * 青梗菜ソテー(ソーセージ) * オムレツ(人参、グリーンピース、ベーコン) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * ヤクルト	4 日昼	* ご飯 * 白菜のくたくた煮(角天) * 赤魚の中華野菜あんかけ(モヤシ、玉葱、人参、韭) * 味噌汁(キャベツ、里芋、ワカメ、葱) * リンゴ	4 日夕	* ご飯 * ホウレン草白和え(人参、糸コン) * 大根煮(人参、蒟蒻、鶏肉、昆布) * 肉団子汁(牛蒡、白菜)
5 日朝	* ご飯 * 春菊と人参の煮浸し * 変わり豆腐(海苔の佃煮) * 味噌汁(白菜、人参、麩、葱、生姜)	5 日昼	* 豚スタミナ2色丼(豚ひき肉、韭、玉子) * 胡瓜と竹輪のおかか和え * オニオンスープ * 柿、ミカン	5 日夕	* ご飯 * 赤魚のみぞれ煮 * オクラと長芋の梅肉和え * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、モヤシ)
6 日朝	* ご飯 * 人参サラダ(玉葱、カツオ節) * 味噌汁(シメジ、カブ、葱) * 厚揚げと白葱の玉子とじ	6 日昼	* ご飯 * 春雨スープ(韭、ワカメ) * キウイ * 鶏の生姜焼き(白葱、レタス、トマト) * 白菜のゴマ酢和え(カニカマ)	6 日夕	* ご飯 * あらめと豆腐煮(角天、人参) * けんちん汁(大根、牛蒡、葱、薄揚げ) * 鮭とキャベツの味噌炒め(シメジ)
7 日朝	* ご飯 * カニ風味蒲鉾磯辺天ぷら * 豆乳サラダ(大豆、枝豆、インゲン、蒟蒻、人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * ヨーグルト	7 日昼	* ご飯 * ブロccoliサラダ(コーン、ハム) * フルコギ(牛肉、人参、玉葱、韭、椎茸、白菜、ピーマン) * すまし汁(エノキ、蒲鉾、トロ、葱)	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、豆腐) * じゃが芋の洋風煮(グリーンピース) * 鮭の幽庵焼(花しんじょうの煮物)
8 日朝	* ご飯 * 切干大根(人参) * ふんわり蒸しの煮合わせ(昆布) * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱)	8 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(エノキ、ワカメ) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 玉葱のマヨ和え * ミカン	8 日夕	* ご飯 * さつま芋の煮物 * 豚肉と青梗菜の旨辛炒め * 味噌汁(豆腐、薄揚げ、葱)
9 日朝	* ご飯 * ベーコンエッグ(玉葱) * 無限ピーマンサラダ(人参、ハム) * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱)	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、蒲鉾、葱) * 春巻き・南瓜の天ぷら(レタス、トマト) * ホウレン草白和え(人参、豆腐) * ミカン	9 日夕	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ワカメ) * すき焼き風煮物(牛肉、豆腐、糸コン、葱) * ピーマンの味噌煮
10 日朝	* ご飯 * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * 豆乳仕立ての野菜蒸し(人参、インゲン、牛蒡、キクラゲ)	10 日昼	* チャンポン(豚肉、キャベツ、蒲鉾、シーフード) * 酢物(胡瓜、ワカメ) * ゆかりおにぎり * パナナ	10 日夕	* ご飯 * 鰯大根 * 煮物(じゃが芋、人参、角天) * すまし汁(トロ、ハンペン、葱)
11 日朝	* ご飯 * ほうれん草の煮浸し * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参) * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * ヤクルト	11 日昼	こもれび弁当 ・鶏唐揚げ定食・お刺身定食 ・白身フライ定食・豚の生姜焼き定食 * ミニ餃子スープ * 南瓜ソボロ、カブ酢物、玉子焼、ホテサラ、クワンゴマ和え、オレンジ	11 日夕	* ご飯 * 酢物(胡瓜、竹輪) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * 味噌汁(薄揚げ、エノキ、葱)
12 日朝	* ご飯 * 小松菜と蒲鉾のお浸し * 茄子、玉子、トマトの味噌炒め * 味噌汁(麩、玉葱、葱)	12 日昼	* ご飯 * 豚肉のピカタ(レタス、トマト) * 春雨酢物(カニカマ、胡瓜) * ワカメスープ(玉葱、葱) * パイン	12 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 南瓜煮 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 豆のコンソメ煮(白菜、大豆、玉葱、人参)	13 日昼	* ご飯 * チキンカツ(鶏胸) * スパサ(ハム、胡瓜、玉子) * すまし汁(平茸、麩) * りんご	13 日夕	* ご飯 * ほうれん草のゴマ和え(鰹節) * 味噌汁(薄揚げ、シメジ、葱) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン)
14 日朝	* ご飯 * 青梗菜の菜種和え * エビの彩りしんじょう(枝豆) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * ヨーグルト	14 日昼	* ご飯 * かき玉汁(エノキ、葱) * 麻婆茄子(豚ミンチ、豆腐) * さつま揚げの炒り煮(人参)	14 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * ピーマンの梅和え * すまし汁(麩、ワカメ)
15 日朝	* ご飯 * 里芋のにつころがし(人参) * 炒り豆腐(人参、玉子) * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱)	15 日昼	* お結び * キウイ * うどん(鶏肉、薄揚げ、玉子、葱) * ハサのフライ	15 日夕	* ご飯 * 鰯大根 * 春雨サラダ(紫蘇風味(胡瓜、人参、キクラゲ) * 味噌汁(豆腐、エノキ)
16 日朝	* ご飯 * 人参と竹輪の炒り煮 * 味噌汁(椎茸、ワカメ、葱) * 八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、インゲン、牛蒡)	16 日昼	* 中華丼(白菜、人参、キクラゲ、豚肉、ウズラ) * 青梗菜のツナ和え * パナナ * 中華スープ(ベーコン、玉葱)	16 日夕	* ご飯 * ワカメの生姜甘酢和え * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * すまし汁(トロ、ハンペン、葱)

11月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * いんげんソテー(コーン) * 味噌汁(人参、じゃが芋、薄揚げ) * 大豆煮(刻み昆布)	17 日昼	* カレーライス(じゃが芋、人参、玉葱、牛肉) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム、玉葱) * 玉子スープ(葱) * フルーツゼリー	17 日夕	* ご飯 * すまし汁(トロロ、シメジ、葱) * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻) * 春雨の酢煮(カニカマ、胡瓜、ワカメ)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、葱、麩) * 高菜と豚肉のオイマヨ炒め(玉葱、人参) * かの高野の煮物(鱈) * ヤクルト	18 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、シメジ、柚子) * ピーマンの肉炒め(ミンチ、玉葱、人参、筍) * スパサラ(ハム、胡瓜、人参、玉子) * 柿	18 日夕	* ご飯 * かき揚げ(さつま芋、玉葱、人参) * 大根の旬和え(白菜、蒲鉾) * 味噌汁(白菜、モヤシ、人参)
19 日朝	* ご飯 * オムレツ * スパサラ(コーン、玉葱、人参) * 味噌汁(葱、じゃが芋、薄揚げ)	19 日昼	* 小ご飯 * 白菜の煮物(カニカマ、豆腐) * ミートスパ(ミンチ、玉葱、人参、トマト缶) * コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) * パナナ	19 日夕	* ご飯 * ブロッコリーのゴマ和え * おでん(鶏肉、竹輪、厚揚げ、大根、玉子) * 味噌汁(椎茸、ワカメ、葱、人参)
20 日朝	* ご飯 * 春菊のお浸し * エビ大根(エビつみれ) * 味噌汁(玉葱、人参)	20 日昼	☆誕生日メニュー☆ ・チリシ寿司 ・すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) ・カレイの煮付・うずら豆・リンゴ	20 日夕	* ご飯 * カブの酢物(カニカマ) * 赤魚の味噌煮(エノキ、人参、葱) * 味噌汁(白菜、麩、葱)
21 日朝	* ご飯 * 出汁巻き卵 * 人参と揚げの炒め煮 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * ヨーグルト	21 日昼	* 親子丼(鶏肉、卵、玉葱) * カリフラワーの粒マスタードサラダ * 味噌汁(エノキ、白菜、葱) * パナナ	21 日夕	* ご飯 * ホキの中華あん * 南瓜のレーズン煮 * 味噌汁(大根、椎茸)
22 日朝	* ご飯 * ほうれん草と人参のお浸し * 味噌汁(カブ、人参、薄揚、葱) * 豆腐の肉味噌かけ(豚ミンチ)	22 日昼	* ご飯 * ワカメと錦糸玉子の酢物 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * キウイ * 豚の生姜焼き(玉葱)(レタス、トマト)	22 日夕	* ご飯 * 鮭の塩焼き(人参添え) * キャベツのソテー(ベーコン) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参) * ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱) * 蓮根のお好み焼き風炒め(紅生姜)	23 日昼	* ご飯 * パサのフライ(レタス、胡瓜) * ハムとモヤシのナムル * かき玉汁(玉子、葱) * フルーツゼリー	23 日夕	* ご飯 * 大根、人参の旨煮 * 豚肉のオイスター炒め(椎茸、人参) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱)
24 日朝	* ご飯 * 菜の花のお浸し * 味噌汁(ワカメ、大根) * 厚揚げの生姜煮(枝豆)	24 日昼	* ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱) * 白菜のたくたく煮(シーチキン) * コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) * リンゴ	24 日夕	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * 豚肉団子とじゃが芋煮(人参) * 豚汁(大根、人参、牛蒡、葱)
25 日朝	* ご飯 * 葱玉焼(インゲン) * ひじき煮(大豆) * 味噌汁(エノキ、麩)	25 日昼	* ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン) * 小ご飯 * 中華スープ(茼蒿、竹輪) * 春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 鶏肉と根菜の煮物(牛蒡、里芋、人参、大根) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉葱)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 豆腐よせ(玉葱、人参、南瓜) * 揚げ茄子の生姜あんかけ	26 日昼	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 鶏の照焼(キャベツゆかり和え) * コンスープ(コーン) * パイン	26 日夕	* ご飯 * 大根生酢(人参、胡瓜) * 肉豆腐(牛肉、白菜、しらたき、葱) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)
27 日朝	* ご飯 * チーズ入りスクランブルエッグ(パセリ) * マカロニサラダ(玉葱、人参、グリーンピース) * 味噌汁(里芋、豆腐、葱)	27 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(椎茸、玉子、葱) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) * 餃子(トマト) * パナナ	27 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * カブとベーコンの炒め物 * 味噌汁(大根、厚揚げ、葱)
28 日朝	* ご飯 * 白菜のお浸し * 厚揚げの煮合わせ(昆布) * 味噌汁(小松菜、薄揚) * ヨーグルト	28 日昼	* 牛丼(玉葱、紅生姜) * 菜の花のゴマ和え(カニカマ) * ほうれん草とベーコンのスープ * ミカン	28 日夕	* ワカメご飯 * 焼売 * 鰻の生姜煮(インゲン豆添え) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚)
29 日朝	* ワカメご飯 * 春菊のカニカマ和え * 大豆とシラスの煮物(人参) * 味噌汁(椎茸、薄揚、玉子、葱)	29 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(葱) * 鮭の野菜あんかけ(人参、玉葱、エノキ) * ピーマンのうま味ナムル * 柿	29 日夕	* ご飯 * 豚の甘辛煮(玉葱、人参) * 花高野巻きの煮物(すり身、豆腐、人参、枝豆) * 味噌汁(豆腐、エノキ)
30 日朝	* ご飯 * 里芋のにっころがし(人参) * ひじきの豆腐寄せトマト煮込み(茄子、スッキニ、ピーマン、すり身) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	30 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * ブロッコリーサラダ(ハム) * キウイ、パナナ * すまし汁(ハンペン、蒲鉾、トロロ、葱)	30 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、牛蒡、薄揚) * 里芋と厚揚げの煮物 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

11月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ(ケチャップ) * スパサ(コーン、玉葱、人参) * 味噌汁(大根、ワカメ)	1 日昼	* ご飯 * 青梗菜のお浸し(カニカマ) * 鶏肉のニンニクソテー(レタス、トマト) * 青梗菜のお浸し * ミカン	1 日夕	* ご飯 * ほきの煮物 * ジャーマンポテト(人参、ウインナー) * 小松菜と厚揚げの味噌汁
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * 豆腐よせ(玉葱、人参、南瓜) * さつま芋と薄揚げの味噌煮	2 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 回鍋肉(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、椎茸) * 大根中華風酢物(人参、ハム) * フルーツヨーグルト(バナナ、フルーツ缶)	2 日夕	* ご飯 * 鱈フライ(レタス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(素麺、玉葱、人参、葱)
3 日朝	* ご飯 * 三色煮豆(金時、エンドウ、白インゲン) * 味噌汁(高野豆腐、シメジ、葱) * エビ団子の旨煮(白菜、人参)	3 日昼	* 焼うどん(豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * キャベツのピーナツつゆ(胡瓜) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 南瓜と昆布の煮物 * 牛肉の時雨煮(牛蒡) * すまし汁(麩、エノキ)
4 日朝	* ご飯 * 青梗菜ソテー(ソーセージ) * オムレツ(人参、グリーンピース、ベーコン) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * ヤクルト	4 日昼	* ご飯 * 白菜のくたくた煮(角天) * 赤魚の中華野菜あんかけ(モヤシ、玉葱、人参、韭) * 味噌汁(キャベツ、里芋、ワカメ、葱) * リンゴ	4 日夕	* ご飯 * ホウレン草白和え(人参、糸コン) * 大根煮(人参、蒟蒻、鶏肉、昆布) * 肉団子汁(牛蒡、白菜)
5 日朝	* ご飯 * 春菊と人参の煮浸し * 変わり豆腐(海苔の佃煮) * 味噌汁(白菜、人参、麩、葱、生姜)	5 日昼	* 豚スタミナ2色丼(ミンチ、韭、玉子) * 胡瓜と竹輪のおかか和え * リんご * オニオンスープ(葱、玉葱、モヤシ)	5 日夕	* ご飯 * 鯛のみぞれ煮 * オクラと長芋の梅肉和え * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、モヤシ、葱)
6 日朝	* ご飯 * 人参サラダ(玉葱) * 厚揚げと白葱の卵とじ * 味噌汁(カブ、シメジ、葱、薄揚げ)	6 日昼	* ご飯 * 白菜のゴマ和え(カニカマ) * 春雨スープ(ワカメ、韭) * キウイ * 鶏の生姜焼き(白葱)(レタス、トマト)	6 日夕	* ご飯 * 鮭とキャベツの味噌炒め * けんちん汁(大根、人参、薄揚げ、葱) * あらめと豆腐の煮物(人参、角天)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * カニ風味蒲鉾磯辺天ぷら * 3種の豆と豆乳のサラダ * ヨーグルト	7 日昼	* ご飯 * ブロccoli-サラダ(コーン、カニカマ) * プルコギ(牛肉、玉葱、人参、韭) * すまし汁(トロロ、エノキ、葱、蒲鉾) * 柿	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、豆腐) * 鮭の幽庵焼 * 菜の花のしんじょう煮物(人参、玉葱) * じゃが芋の洋風煮(グリーンピース)
8 日朝	* ご飯 * 切干大根(人参) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) * ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、柚子、昆布)	8 日昼	* 炊込みピラフ(MIXベジ、玉葱、ベーコン) * シチュー(玉葱、じゃが芋、人参、鶏肉) * 玉葱のマヨ和え(錦糸玉子、カニカマ)	8 日夕	* ご飯 * さつま芋煮 * 豚肉と青梗菜の旨辛炒め(人参) * 味噌汁(豆腐、薄揚げ、葱)
9 日朝	* ご飯 * ベーコンエッグ(玉葱) * 無限ピーマンサラダ(人参、ハム) * 味噌汁(玉葱、シメジ、葱)	9 日昼	* ご飯 * 南瓜の天ぷら・春巻き * 白和え(人参、ほうれん草、豆腐) * すまし汁(ワカメ、葱、蒲鉾) * ミカン	9 日夕	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、玉葱) * すき焼き風煮(牛肉、豆腐、糸コン、葱) * ピーマンの味噌炒め
10 日朝	* ご飯 * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * 豆乳仕立ての野菜蒸し(人参、インゲン、牛蒡、キクラゲ)	10 日昼	* チャンポン(豚肉、キャベツ、蒲鉾、シーフード) * 酢物(胡瓜、ワカメ) * ゆかりおにぎり * パナナ	10 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 煮物(じゃが芋、人参、角天) * すまし汁(トロロ、ハンペン、葱)
11 日朝	* ご飯 * ほうれん草の煮浸し * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参) * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * ヤクルト	11 日昼	こもれび弁当 ・鶏唐揚げ定食・お刺身定食 ・白身フライ定食・豚の生姜焼き定食 * ミニ餃子スープ * 南瓜ソボロ、カブ酢物、玉子焼、ホテラサ、ケツンゴマ和え、オレンジ	11 日夕	* ご飯 * 酢物(胡瓜、竹輪) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * 味噌汁(薄揚げ、エノキ、葱)
12 日朝	* ご飯 * 小松菜と蒲鉾のお浸し * 茄子、玉子、トマトの味噌炒め * 味噌汁(麩、玉葱、葱)	12 日昼	* ご飯 * 豚モモのピカタ(レタス) * 春雨の中華酢物(胡瓜、ハム) * ワカメスープ(玉葱、卵、葱) * パイン	12 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(レタス、トマト) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 南瓜の煮物 * お豆のコンソメ煮(白菜、人参) * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱)	13 日昼	* ご飯 * チキンカツ(レタス、トマト) * スパサ(ハム、玉子、胡瓜) * 味噌汁(平茸、豆腐、シメジ、葱)	13 日夕	* ご飯 * ほうれん草のゴマ和え(鯉節) * 酢豚(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(薄揚げ、シメジ、葱)
14 日朝	* ご飯 * 青梗菜の菜種和え(玉子) * エビの彩りしんじょう(鱈のすり身、人参、インゲン、枝豆) * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * ヨーグルト	14 日昼	* ご飯 * かき玉汁(エノキ、葱、玉葱、卵) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、長葱、茄子) * さつま揚げ炒り煮(人参) * リんご	14 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付(蒟蒻添え) * ピーマンの梅和え * すまし汁(麩、エノキ、ワカメ)
15 日朝	* ご飯 * 炒り豆腐(人参、鶏ミンチ) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 里芋のにっころがし(人参)	15 日昼	* ワカメおにぎり * リんご * 煮込みうどん(鶏肉、薄揚げ、葱) * 小松菜の煮浸し(薄揚げ)	15 日夕	* ご飯 * 鯛大根の煮付 * 春雨サラダ紫蘇風味 * 味噌汁(エノキ、豆腐)
16 日朝	* 玉子かけご飯 * 人参と竹輪の炒り煮 * 八幡巻き(鶏肉、人参、牛蒡) * 味噌汁(椎茸、ワカメ、葱)	16 日昼	* 中華丼(豚肉、白菜、人参、キクラゲ、ゆで卵) * 青梗菜のシーチキン和え * 中華スープ(玉葱、ベーコン)	16 日夕	* ご飯 * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * すまし汁(ハンペン、蒲鉾、トロロ、葱) * ワカメの生姜甘酢和え(胡瓜、カニカマ)

11月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 大豆煮(刻み昆布) * 味噌汁(さつま芋、人参、葱) * いんげんソテー(コーン)	17 日 昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、玉葱、コーン) * 玉子スープ(葱) * フルーツゼリー	17 日 夕	* ご飯 * 春雨酢物(ワカメ、カニカマ) * 筑前煮(蒟蒻、鶏肉、牛蒡、椎茸、人参) * すまし汁(シメジ、トロロ、葱)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱、ワカメ) * ヤクルト * 高菜と豚肉のオイマヨ炒め(玉葱、人参) * かのこ高野の煮物(鱈、人参、グリーンピース)	18 日 昼	* ご飯 * スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) * ピーマンと挽肉の炒め物(人参、シメジ) * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) * キウイ	18 日 夕	* ご飯 * かき揚げ(さつま芋、玉葱、人参) * 大根の旬和え(白菜、蒲鉾) * 味噌汁(白菜、モヤシ、人参)
19 日 朝	* ご飯 * オムレツ * スパサラ(コーン、玉葱、人参) * 味噌汁(葱、じゃが芋、薄揚げ)	19 日 昼	* 小ご飯 * 白菜の煮物(カニカマ、豆腐) * ミートスパ(ミンチ、玉葱、人参、トマト缶) * コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) * パナナ	19 日 夕	* ご飯 * ブロッコリーのゴマ和え * おでん(鶏肉、竹輪、厚揚げ、大根、玉子) * 味噌汁(椎茸、ワカメ、葱、人参)
20 日 朝	* ご飯 * 春菊のお浸し * エビ大根(エビつみれ) * 味噌汁(玉葱、人参)	20 日 昼	☆誕生日メニュー☆ ・チリシ寿司 ・すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) ・カレイの煮付・うずら豆・リンゴ	20 日 夕	* ご飯 * カブの酢物(カニカマ) * 赤魚の味噌煮(エキ、人参、葱) * 味噌汁(白菜、麩、葱)
21 日 朝	* ご飯 * 出汁巻き卵 * 人参と揚げの炒め煮 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * ヨーグルト	21 日 昼	* 親子丼(鶏肉、卵、玉葱) * カリフラワーの粒マスタードサラダ * 味噌汁(エキ、白菜、葱) * パナナ	21 日 夕	* ご飯 * ホキの中華あん * 南瓜のレーズン煮 * 味噌汁(大根、椎茸)
22 日 朝	* ご飯 * ほうれん草と人参のお浸し * 味噌汁(カブ、人参、薄揚げ、葱) * 豆腐の肉味噌かけ(豚ミンチ)	22 日 昼	* ご飯 * ワカメと錦糸玉子の酢物 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * キウイ * 豚の生姜焼き(玉葱)(レタス、トマト)	22 日 夕	* ご飯 * 鮭の塩焼き(人参添え) * キャベツのソテー(ベーコン) * 味噌汁(玉葱、じゃが芋)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参) * ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱) * 蓮根のお好み焼き風炒め(紅生姜)	23 日 昼	* ご飯 * パサのフライ(レタス、胡瓜) * ハムとモヤシのナムル * かき玉汁(玉子、葱) * フルーツゼリー	23 日 夕	* ご飯 * 大根、人参の旨煮 * 豚肉のオイスター炒め(椎茸、人参) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱)
24 日 朝	* ご飯 * 菜の花のお浸し * 味噌汁(ワカメ、大根) * 厚揚げの生姜煮(枝豆)	24 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱) * 白菜のたくたく煮(シーチキン) * コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) * リンゴ	24 日 夕	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * 豚肉団子とじゃが芋煮(人参) * 豚汁(大根、人参、牛蒡、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 葱玉焼(インゲン) * ひじき煮(大豆) * 味噌汁(エキ、麩)	25 日 昼	* ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン) * 小ご飯 * 中華スープ(蕪、竹輪) * 春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 鶏肉と根菜の煮物(牛蒡、里芋、人参、大根) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉葱)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 豆腐よせ(玉葱、人参、南瓜) * 揚げ茄子の生姜あんかけ	26 日 昼	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 鶏の照焼(キャベツゆかり和え) * コンスープ(コーン) * パイン	26 日 夕	* ご飯 * 大根生酢(人参、胡瓜) * 肉豆腐(牛肉、白菜、しらたき、葱) * 味噌汁(エキ、薄揚げ、葱)
27 日 朝	* ご飯 * チーズ入りスクランブルエッグ(パセリ) * マカロニサラダ(玉葱、人参、グリーンピース) * 味噌汁(里芋、豆腐、葱)	27 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(椎茸、玉子、葱) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、ピーマン) * 餃子(トマト) * パナナ	27 日 夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * カブとベーコンの炒め物 * 味噌汁(大根、厚揚げ、葱)
28 日 朝	* ご飯 * 白菜のお浸し * 厚揚げの煮合わせ(昆布) * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * ヨーグルト	28 日 昼	* 牛丼(玉葱、紅生姜) * 菜の花のゴマ和え(カニカマ) * ほうれん草とベーコンのスープ * ミカン	28 日 夕	* ワカメご飯 * 焼売 * 鮭の生姜煮(インゲン豆添え) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚げ)
29 日 朝	* ワカメご飯 * 春菊のカニカマ和え * 大豆とシラスの煮物(人参) * 味噌汁(椎茸、薄揚げ、玉子、葱)	29 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(葱) * 鮭の野菜あんかけ(人参、玉葱、エキ) * ピーマンのうま味ナムル * 柿	29 日 夕	* ご飯 * 豚の甘辛煮(玉葱、人参) * 花高野巻きの煮物(すり身、豆腐、人参、枝豆) * 味噌汁(豆腐、エキ)
30 日 朝	* ご飯 * 里芋のじっくりがし(人参) * ひじきの豆腐寄せトマト煮込み(茄子、スッキニ、ピーマン、すり身) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	30 日 昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * ブロッコリーサラダ(ハム) * キウイ、パナナ * すまし汁(ハンペン、蒲鉾、トロロ、葱)	30 日 夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、牛蒡、薄揚げ) * 里芋と厚揚げの煮物 * 味噌汁(豆腐、エキ、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	