

12月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 青梗菜と人参のお浸し * カニ風味蒲鉾磯辺天ぷら * 味噌汁(人参、エノキ)	1 日昼	* ご飯 * ひじき煮(大豆) * 味噌汁(豆腐、椎茸) * リンゴ、キウイ * 肉団子甘酢煮(ピーマン、人参、玉葱)	1 日夕	* ご飯 * 大根の酢物(人参) * オムレツ(シーチキン、玉葱、MIXベジ) * 味噌汁(小松菜、薄揚)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱) * キャベツの洋風煮(ソーセージ)	2 日昼	* 洋風ピラフ(玉葱、MIXベジ、ペーコン) * カブとがんと煮 * りんご * ワカメスープ(カニカマ、玉葱)	2 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * ほうれん草のゴマ会え(カニカマ) * 味噌汁(小松菜、薄揚)
3 日朝	* ご飯 * ピーマンマリネ(ハム) * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鶏団子のポトフ(人参、じゃが芋、玉葱)	3 日昼	* そば(鶏肉、薄揚、天かす、トロロ、葱) * じゃが芋と赤天煮 * 紫蘇おにぎり * ミカン	3 日夕	* ご飯 * 白菜の酢味噌和え * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ) * 味噌汁(大根、人参、葱)
4 日朝	* ご飯 * ほうれん草とコーンのお浸し * 味噌汁(キャベツ、麩、葱) * ハンパンの玉子とじ(玉葱、人参)	4 日昼	* ご飯 * フルーツゼリー * シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) * あらめの煮物(角天、人参)	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 鮭の南蛮漬け(ピーマン、人参、玉葱)
5 日朝	* ご飯 * 変わり豆腐(海苔佃煮) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 炒り鶏(人参、椎茸、牛蒡) * ヨーグルト	5 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚(レタス、トマト) * 生酢(大根、人参、昆布、ゴマ、カニカマ) * 味噌汁(シメジ、葱、ワカメ豆腐) * パナナ	5 日夕	* ご飯 * 野菜餃子(キャベツ、鶏肉、玉葱) * コンソメスープ(レタス、ペーコン、玉葱) * カニ風味天津(玉子、グリーンピース、筍、人参)
6 日朝	* ご飯 * 小松菜と揚げの煮浸し * 味噌汁(豆腐、なめこ、葱) * ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、ぜんまい)	6 日昼	* 炊込みご飯(鶏肉、大豆、ひじき) * リンゴ * ポトフ(ブロッコリー、じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー) * 春雨サラダ紫蘇風味(ハム、人参、キクラゲ)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 鶏のバター醤油焼(胡瓜) * キャベツと蒲鉾の煮浸し
7 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ(ケチャップ) * 味噌汁(エノキ、さつまいも、葱) * 白菜とペーコンの洋風お浸し	7 日昼	* ご飯 * ほうれん草の白和え(人参) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * かき玉汁(エノキ) * ミカン	7 日夕	* ご飯 * 大根煮(椎茸、人参) * 鯖のホイル焼(椎茸) * 味噌汁(白菜、薄揚、葱)
8 日朝	* ご飯 * 人参と竹輪の炒り煮 * 高菜と豚肉のオイコ炒め * 味噌汁(厚揚げ、南瓜、葱)	8 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ペーコン) * 豚キムチ(玉葱、蕪) * りんご * 大根サラダ(胡瓜、カニカマ)	8 日夕	* ご飯 * 煮物(じゃが芋、玉葱) * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 鱈のあんかけ(人参、玉葱、椎茸)
9 日朝	* ご飯 * 鱈の塩焼き(大根おろし) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱、玉子) * モヤシと揚げの酢物	9 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、コーン、人参、玉子) * ワカメスープ(ゴマ) * リンゴ、オレンジ	9 日夕	* ご飯 * カブの酢物 * おでん(鶏肉、蒟蒻、大根、玉子、竹輪) * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱)
10 日朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(椎茸) * 味噌汁(キャベツ、人参、ワカメ) * きんぴら牛蒡(人参)	10 日昼	* ご飯 * 白菜とがんと煮 * パナナ * クラムチャウダー(キャベツ、人参、じゃが芋、ペーコン、玉葱、アサリ、牛乳)	10 日夕	* ご飯 * 大根の白和え(人参) * 味噌汁(玉葱、人参) * 里芋のそぼろ煮(鶏ミンチ)
11 日朝	* ご飯 * エビの彩りしんじょ(枝豆) * いんげんのおかか和え(人参) * 味噌汁(シメジ、ワカメ)	11 日昼	* 炊込みご飯(人参、椎茸、さつまいも、シメジ、薄揚) * じゃが芋の揚げ煮(ゴマ) * カブのすまし汁(トロロ、葱) * 白菜の酢味噌和え(カニカマ) * ミカン、パナナ	11 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 白菜の酢味噌和え * 味噌汁(小松菜、薄揚)
12 日朝	* ご飯 * 春菊とコーンのお浸し * 蓮根と豚の煮物(人参) * 味噌汁(カブ、麩) * ヨーグルト	12 日昼	* きつねうどん * 小ご飯 * さつまいものシロップ煮 * パナナ	12 日夕	* ご飯 * カレイの煮付(ピーマン添え) * 春雨の酢物(キクラゲ、人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)
13 日朝	* ご飯 * 炒り豆腐(人参) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * 大根と昆布の含め煮	13 日昼	* ご飯 * パサのフライ(レタス) * 三色ピーマンのシラス和え * パイン * けんちん汁(人参、シメジ、牛蒡、豆腐、さつまいも)	13 日夕	* ご飯 * 牛肉の時雨煮(牛蒡) * しのだ煮(薄揚、人参、ワカメ、枝豆、豆腐) * 味噌汁(キャベツ、薄揚)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱、玉葱) * 八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、さやインゲン、牛蒡) * サラダ(玉葱、ツナ、コーン、鰹節)	14 日昼	* ご飯 * モヤシのナムル(ほうれん草 * すまし汁(トロロ、ハンペン、葱) * フルーツ缶 * 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱)	14 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * モヤシのナムル(ほうれん草) * フルーツ缶
15 日朝	* ご飯 * チーズオムレツ * 青梗菜ソテー(ソーセージ、玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	15 日昼	* ご飯 * 長芋の酢物(胡瓜、カニカマ) * 肉団子と大根の煮物(人参) * 味噌汁(なめこ、ワカメ、葱) * ミカン	15 日夕	* ご飯 * 高菜とがんと煮 * 鯖の味噌煮(生姜) * かき玉汁(葱)
16 日朝	* ご飯 * 人参サラダ(玉葱、鰹節) * ロールキャベツ(玉葱、鶏肉、豚肉、ピーマン、人参、ズッキーニ) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * ヤクルト	16 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(大根) * りんご * 鯖の竜田揚げ(ブロッコリー) * 小松菜と薄揚煮(人参)	16 日夕	* ご飯 * 子宝煮(MIXベジ、玉子) * チキンカツ(鶏胸肉)(キャベツ) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)

12月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * ほうれん草とシラスの煮浸し * 豆腐寄せ(玉葱、人参、南瓜、すり身、ワカメ) * 味噌汁(カブ、薄揚、葱)	17 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉、葱、玉子) * 大根サラダ(人参、シーチキン) * キウイ、ミカン * 味噌汁(魚のつみれ、豆腐、葱)	17 日夕	* ご飯 * 春雨酢物(胡瓜、ハム) * すまし汁(白菜、ワカメ、葱) * 手作りコロケ(シチ、じゃが芋、玉葱)(レタス)
18 日朝	* ご飯 * 春菊のカニカマ和え * ふろふき鶏大根(大豆、柚子) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	18 日昼	* 肉そば(牛肉、葱、蒲鉾) * 小ご飯 * りんご * 里芋とがんと煮	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ホテサラ(じゃが芋、ハム、胡瓜、玉子) * 八宝菜(椎茸、豚肉、白菜、人参、ウズラ)
19 日朝	* ご飯 * 青梗菜と人参のお浸し * 南瓜と豆腐の落とし揚げ(玉葱、人参) * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * ヨーグルト	19 日昼	* ご飯 * カリフラワーとアスパラのサラダ * かき揚げ(人参、玉葱、牛蒡、さつま芋) * 豚汁(白菜、人参、大根、葱)	19 日夕	* ご飯 * 鰯のカレー焼 * きんぴら蓮根 * 中華スープ(韭、玉子)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参) * 大豆煮(刻み昆布) * 人参と玉子のゴマ和え	20 日昼	* カレーライス(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * モヤシの酢物(人参) * 玉子スープ(ワカメ、葱) * パナナ	20 日夕	* ご飯 * 豚の甘辛煮 * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)
21 日朝	* ふりかけご飯 * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ) * カニ風味あんかけしんじょ(インゲン、人参) * 小松菜と人参の煮浸し	21 日昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱) * 小結び * ホテサラ(胡瓜、玉子、ハム) * 野菜スープ(玉葱、キャベツ、ピーマン)	21 日夕	* ご飯 * ひじきの煮物(天ぷら、人参) * カブのあんかけ(人参、椎茸、鶏ミンチ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 春雨サラダ紫蘇風味(人参、胡瓜、キクラゲ) * 蓮根と鶏の煮物(人参)	22 日昼	* ご飯 * 南瓜のサラダ(コーン、胡瓜、ハム) * クリーム煮(白菜、人参、豚バラ、玉葱) * すまし汁(豆腐、エノキ、ワカメ、葱) * ミカン、パナナ	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 子宝煮(MIXベジ、玉子) * 大根煮物(人参、昆布、厚揚げ、鶏肉)
23 日朝	* ご飯 * ほうれん草のソテー * ジャーマンポテト(玉葱、ソーセージ) * 味噌汁(ワカメ、玉葱)	23 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 野菜炒め(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) * 白和え(ひじき、人参、豆腐、ゴマ) * パナナ	23 日夕	* ご飯 * 唐揚(チキ) * 大根の酢物(人参、ゴマ) * 吸い物(麩、蒲鉾、トコロ)
24 日朝	* ご飯 * 大豆とシラス煮 * 小松菜のお浸し * 味噌汁(白菜、人参、ワカメ、葱)	24 日昼	* チキンピラフ(鶏肉、玉葱、MIXベジ) * 鱈のフライ(レタス) * オレンジ * コーンスープ * マカロニサラダ(ハム、玉子、胡瓜) * フルーツゼリー	24 日夕	* ご飯 * 高菜の煮物(薄揚、人参) * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * おでん(天ぷら、蒟蒻、大根、玉子、鶏肉)
25 日朝	* ご飯 * 葱玉焼(インゲンの煮物添え) * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 菜の花と人参のお浸し	25 日昼	* 小おにぎり(紫蘇ふりかけ) * 煮込みうどん(鶏肉、玉葱、葱) * 高菜の玉子とじ * りんご	25 日夕	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * 煮込みハンバーグ(シチ、玉葱、トマト缶) * 味噌汁(玉葱、人参、エノキ、シメジ)
26 日朝	* ご飯 * 蒟の炒め煮(人参) * エビ団子の旨煮(白菜、人参) * 味噌汁(麩、薄揚、葱) * ヨーグルト	26 日昼	* お結び * ふんわり蒸しの煮物 * お好み焼き(キャベツ、揚げ玉、玉子、豚肉) * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱)	26 日夕	* ご飯 * 鰯の塩焼き(牛蒡添え) * 明太子スパサラ * すまし汁(豆腐、シメジ、葱)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 大根とキノコの中華あん煮(椎茸、カニカマ) * 小松菜と人参のお浸し	27 日昼	* ナポリタン(玉葱、ハム、ピーマン) * 炒り鶏(牛蒡、人参) * りんご * 小結び(ふりかけ) * すまし汁(麩、エノキ)	27 日夕	* ご飯 * 南瓜サラダ(玉子) * ホキの煮物(インゲン添え) * 味噌汁(豆腐、揚げ)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩) * ひろすの炊き合わせ(人参、玉葱、インゲン、ピーマン) * キャベツの洋風煮	28 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(MIXベジ) * 豚の生姜焼き(キャベツ、玉葱) * 春雨の酢物(カニカマ、胡瓜) * りんご	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、人参、牛蒡、厚揚) * 大根の白和え(人参、枝豆、糸コン)
29 日朝	* ご飯 * 春菊のお浸し * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	29 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、ほうれん草) * 白菜の中華炒め(人参、蒲鉾) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ミカン	29 日夕	* ご飯 * 生酢(大根、ハム) * 芋煮(里芋、シメジ、角天、蒟蒻) * すまし汁(白菜、カニカマ、葱)
30 日朝	* ご飯 * 温奴 * ヤクルト * 切干とさつま揚げの煮物(人参、大根) * 味噌汁(麩、椎茸)	30 日昼	* ご飯 * 小松菜ゴマ和え * 鶏唐揚(トマト) * ミカン * コンソメスープ(キャベツ、カニカマ)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 赤魚の西京焼き(人参添え) * きんぴら蓮根(蒟蒻)
31 日朝	* ご飯 * ベーコンエッグ(玉葱) * インゲンのソテー(コーン) * 味噌汁(玉葱、さつま芋、豆腐)	31 日昼	* そば(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * 南瓜煮 * リンゴ	31 日夕	* 巻き寿司(カニカマ、玉子)・稲荷寿司 * 刺身(ヒラリ) * ほうれん草お浸し * 醤油汁(豆腐、椎茸)

12月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 青梗菜と人参のお浸し * カニ風味蒲鉾磯辺天ぷら * 味噌汁(人参、エノキ)	1 日昼	* ご飯 * ひじき煮(大豆) * 味噌汁(豆腐、椎茸) * リンゴ、キウイ * 肉団子甘酢煮(ピーマン、人参、玉葱)	1 日夕	* ご飯 * 大根の酢物(人参) * オムレツ(シーチキン、玉葱、MIXベジ) * 味噌汁(小松菜、薄揚)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * ふんわり卵の甘酢あんかけ(人参、玉葱) * キャベツの洋風煮(ソーセージ)	2 日昼	* 洋風ピラフ(玉葱、MIXベジ、ベーコン) * カブとがんと煮 * りんご * ワカメスープ(カニカマ、玉葱)	2 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * ほうれん草のゴマ会え(カニカマ) * 味噌汁(小松菜、薄揚)
3 日朝	* ご飯 * ピーマンマリネ(ハム) * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鶏団子のポトフ(人参、じゃが芋、玉葱)	3 日昼	* そば(鶏肉、薄揚、天かす、トロロ、葱) * じゃが芋と赤天煮 * 紫蘇おにぎり * オレンジ	3 日夕	* ご飯 * 白菜の酢味噌和え * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ) * 味噌汁(大根、人参、葱)
4 日朝	* ご飯 * ほうれん草とコーンのお浸し * 味噌汁(キャベツ、麩、葱) * ハンパンの玉子とじ(玉葱、人参)	4 日昼	* ご飯 * フルーツゼリー * シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) * あらめの煮物(角天、人参)	4 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 鮭の南蛮漬け(ピーマン、人参、玉葱)
5 日朝	* ご飯 * 変わり豆腐(海苔佃煮) * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 炒り鶏(人参、椎茸、牛蒡) * ヨーグルト	5 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚(レタス、トマト) * 生酢(大根、人参、昆布、ゴマ、カニカマ) * 味噌汁(シメジ、葱、ワカメ豆腐) * パナナ	5 日夕	* ご飯 * 野菜餃子(キャベツ、鶏肉、玉葱) * コンソメスープ(レタス、ベーコン、玉葱) * カニ風味天津(玉子、グリーンピース、筍、人参)
6 日朝	* ご飯 * 小松菜と揚げの煮浸し * 味噌汁(豆腐、なめこ、葱) * ふんわり蒸しの煮合わせ(鱈、ぜんまい)	6 日昼	* 炊込みご飯(鶏肉、大豆、ひじき) * リンゴ * ポトフ(ブロッコリー、じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー) * 春雨サラダ紫蘇風味(ハム、人参、キクラゲ)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 鶏のバター醤油焼(胡瓜) * キャベツと蒲鉾の煮浸し
7 日朝	* ご飯 * スクランブルエッグ(ケチャップ) * 味噌汁(エノキ、さつまいも、葱) * 白菜とベーコンの洋風お浸し	7 日昼	* ご飯 * ほうれん草の白和え(人参) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * かき玉汁(エノキ)	7 日夕	* ご飯 * 大根煮(椎茸、人参) * 鯖のホイル焼(椎茸) * 味噌汁(白菜、薄揚、葱)
8 日朝	* ご飯 * 人参と竹輪の炒り煮 * 高菜と豚肉のオイコ炒め * 味噌汁(厚揚げ、南瓜、葱)	8 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * 豚キムチ(玉葱、蕪) * りんご * 大根サラダ(胡瓜、カニカマ)	8 日夕	* ご飯 * 煮物(じゃが芋、玉葱) * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 鱈のあんかけ(人参、玉葱、椎茸)
9 日朝	* ご飯 * 鱈の塩焼き(大根おろし) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱、玉子) * モヤシと揚げの酢物	9 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、コーン、人参、玉子) * ワカメスープ(ゴマ) * リンゴ、オレンジ	9 日夕	* ご飯 * カブの酢物 * おでん(鶏肉、蒟蒻、大根、玉子、竹輪) * 味噌汁(豆腐、椎茸、葱)
10 日朝	* ご飯 * 出汁巻き卵(椎茸) * 味噌汁(キャベツ、人参、ワカメ) * きんぴら牛蒡(人参)	10 日昼	* ご飯 * 白菜とがんと煮 * パナナ * クラムチャウダー(キャベツ、人参、じゃが芋、ベーコン、玉葱、アサリ、牛乳)	10 日夕	* ご飯 * 大根の白和え(人参) * 味噌汁(玉葱、人参) * 里芋のそぼろ煮(鶏ミンチ)
11 日朝	* ご飯 * エビの彩りしんじょ(枝豆) * いんげんのおかか和え(人参) * 味噌汁(シメジ、ワカメ)	11 日昼	* 炊込ご飯(人参、椎茸、さつまいも、シメジ、薄揚) * じゃが芋の揚げ煮(ゴマ) * カブのすまし汁(トロロ、葱) * 白菜の酢味噌和え(カニカマ) * ミカン、パナナ	11 日夕	* ご飯 * 鯛大根 * 白菜の酢味噌和え * 味噌汁(小松菜、薄揚)
12 日朝	* ご飯 * 春菊とコーンのお浸し * 蓮根と豚の煮物(人参) * 味噌汁(カブ、麩) * ヨーグルト	12 日昼	* きつねうどん * 小ご飯 * さつまいものシロップ煮 * パナナ	12 日夕	* ご飯 * カレイの煮付(ピーマン添え) * 春雨の酢物(キクラゲ、人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)
13 日朝	* ご飯 * 炒り豆腐(人参) * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * 大根と昆布の含め煮	13 日昼	* ご飯 * パサのフライ(レタス) * 三色ピーマンのシラス和え * パイン * けんちん汁(人参、シメジ、牛蒡、豆腐、さつまいも)	13 日夕	* ご飯 * 牛肉の時雨煮(牛蒡) * しのだ煮(薄揚、人参、ワカメ、枝豆、豆腐) * 味噌汁(キャベツ、薄揚)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱、玉葱) * 八幡巻き(鶏肉、玉葱、人参、さやインゲン、牛蒡) * サラダ(玉葱、ツナ、コーン、鰹節)	14 日昼	* ご飯 * モヤシのナムル(ほうれん草) * すまし汁(トロロ、ハンペン、葱) * フルーツ缶 * 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱)	14 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * モヤシのナムル(ほうれん草) * フルーツ缶
15 日朝	* ご飯 * チーズオムレツ * 青梗菜ソテー(ソーセージ、玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	15 日昼	* ご飯 * 長芋の酢物(胡瓜、カニカマ) * 肉団子と大根の煮物(人参) * 味噌汁(なめこ、ワカメ、葱) * ミカン	15 日夕	* ご飯 * 高菜とがんと煮 * 鯖の味噌煮(生姜) * かき玉汁(葱)
16 日朝	* ご飯 * 人参サラダ(玉葱、鰹節) * ロールキャベツ(玉葱、鶏肉、豚肉、ピーマン、人参、ズッキーニ) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * ヤクルト	16 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(大根) * りんご * 鯖の竜田揚げ(ブロッコリー) * 小松菜と薄揚煮(人参)	16 日夕	* ご飯 * 子宝煮(MIXベジ、玉子) * チキンカツ(鶏胸肉)(キャベツ) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)

12月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * ほうれん草とシラスの煮浸し * 豆腐寄せ(玉葱、人参、南瓜、すり身、ワカメ) * 味噌汁(カブ、薄揚、葱)	17 日昼	* ご飯 * ほうれん草とシラスの煮浸し * 豆腐寄せ(玉葱、人参、南瓜、ワカメ) * 味噌汁(カブ、薄揚、葱)	17 日夕	* ご飯 * すまし汁(白菜、ワカメ、葱) * 手作りコロッケ(ミンチ、じゃが芋、玉葱) * 春雨の中華酢物(胡瓜、ハム)
18 日朝	* ご飯 * 春菊とカニカマの和え物 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * ふろふき鶏大根(柚子味噌かけ)	18 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱) * 大根サラダ(人参、シーチキン) * 味噌汁(つみれ、豆腐、葱) * りんご	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸、ウズラ) * ホテサラ(じゃが芋、ハム、胡瓜、玉子)
19 日朝	* ご飯 * 青梗菜、人参のお浸し * ヨーグルト * 味噌汁(玉葱、人参、麩、葱) * 南瓜と豆腐の揚げ落とし(人参、玉葱)	19 日昼	* ご飯 * カリフラワーとインゲンのサラダ * パナナ * 豚汁(大根、人参、白菜、さつま芋、葱) * かき揚げ(さつま芋、玉葱、人参、牛蒡)	19 日夕	* ご飯 * 鰯のカレー焼 * きんぴら蓮根 * 中華スープ(韭、玉子)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参) * 大豆煮(刻み昆布) * 人参と玉子のゴマ和え	20 日昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) * モヤシの酢物(人参、すりゴマ) * 卵のスープ(葱、ワカメ) * リンゴ	20 日夕	* ご飯 * 豚肉の甘辛煮(人参、玉葱) * 白菜と蒲鉾の煮浸し * すまし汁(スープ、ワカメ、葱)
21 日朝	* ご飯 * 小松菜と人参の煮浸し * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱、キャベツ) * カニ風味あんかけしんじょう(インゲン、人参、鱈すり身)	21 日昼	* ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ) * ゆかりご飯 * ホテサラ(玉子、ハム、胡瓜) * 野菜スープ(ピーマン、玉葱、キャベツ) * キウイ	21 日夕	* ご飯 * ひじきの煮物(天ぷら、人参) * カブのあんかけ(人参、椎茸、鶏ミンチ) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 春雨サラダ紫蘇風味(人参、胡瓜、キクラゲ) * 蓮根と鶏の煮物(人参)	22 日昼	* ご飯 * 南瓜のサラダ(コーン、胡瓜、ハム) * クリーム煮(白菜、人参、豚バラ、玉葱) * すまし汁(豆腐、エノキ、ワカメ、葱) * ミカン、パナナ	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 子宝煮(MIXベジ、玉子) * 大根煮物(人参、昆布、厚揚げ、鶏肉)
23 日朝	* ご飯 * ほうれん草のソテー * ジャーマンポテト(玉葱、ソーセージ) * 味噌汁(ワカメ、玉葱)	23 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 野菜炒め(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) * 白和え(ひじき、人参、豆腐、ゴマ) * パナナ	23 日夕	* ご飯 * 唐揚(チキ) * 大根の酢物(人参、ゴマ) * 吸い物(麩、蒲鉾、トコロ)
24 日朝	* ご飯 * 大豆とシラス煮 * 小松菜のお浸し * 味噌汁(白菜、人参、ワカメ、葱)	24 日昼	* チキンピラフ(鶏肉、玉葱、MIXベジ) * 鯖のフライ(レタス) * オレンジ * コーンスープ * マカロニサラダ(ハム、玉子、胡瓜) * フルーツゼリー	24 日夕	* ご飯 * 高菜の煮物(薄揚、人参) * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * おでん(天ぷら、蒟蒻、大根、玉子、鶏肉)
25 日朝	* ご飯 * 葱玉焼(インゲンの煮物添え) * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 菜の花と人参のお浸し	25 日昼	* 小おにぎり(紫蘇ふりかけ) * 煮込みうどん(鶏肉、玉葱、葱) * 高菜の玉子とじ * りんご	25 日夕	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、トマト缶) * 味噌汁(玉葱、人参、エノキ、シメジ)
26 日朝	* ご飯 * 蒟の炒め煮(人参) * エビ団子の旨煮(白菜、人参) * 味噌汁(麩、薄揚、葱) * ヨーグルト	26 日昼	* お結び * ふんわり蒸しの煮物 * お好み焼き(キャベツ、揚げ玉、玉子、豚肉) * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱)	26 日夕	* ご飯 * 鰯の塩焼き(牛蒡添え) * 明太子スパサラ * すまし汁(豆腐、シメジ、葱)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 大根とキノコの中華あん煮(椎茸、カニカマ) * 小松菜と人参のお浸し	27 日昼	* ナポリタン(玉葱、ハム、ピーマン) * 炒り鶏(牛蒡、人参) * りんご * 小結び(ふりかけ) * すまし汁(麩、エノキ)	27 日夕	* ご飯 * 南瓜サラダ(玉子) * ホキの煮物(インゲン添え) * 味噌汁(豆腐、揚げ)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩) * ひろすの炊き合わせ(人参、玉葱、インゲン、ピーマン) * キャベツの洋風煮	28 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(MIXベジ) * 豚の生姜焼き(キャベツ、玉葱) * 春雨の酢物(カニカマ、胡瓜) * りんご	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、人参、牛蒡、厚揚) * 大根の白和え(人参、枝豆、糸コン)
29 日朝	* ご飯 * 春菊のお浸し * 高野豆腐と芽ひじきの煮物(人参) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	29 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、ほうれん草) * 白菜の中華炒め(人参、蒲鉾) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ミカン	29 日夕	* ご飯 * 生酢(大根、ハム) * 芋煮(里芋、シメジ、角天、蒟蒻) * すまし汁(白菜、カニカマ、葱)
30 日朝	* ご飯 * 温奴 * ヤクルト * 切干とさつま揚げの煮物(人参、大根) * 味噌汁(麩、椎茸)	30 日昼	* ご飯 * 小松菜ゴマ和え * 鶏唐揚(トマト) * ミカン * コンソメスープ(キャベツ、カニカマ)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 赤魚の西京焼き(人参添え) * きんぴら蓮根(蒟蒻)
31 日朝	* ご飯 * ペーコンエッグ(玉葱) * インゲンのソテー(コーン) * 味噌汁(玉葱、さつま芋、豆腐)	31 日昼	* そば(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * 南瓜煮 * リンゴ	31 日夕	* 巻き寿司(カニカマ、玉子)・稻荷寿司 * 刺身(ヒラリ) * ほうれん草お浸し * 醤油汁(豆腐、椎茸)