

## 9月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * 味噌汁(厚揚げ、人参) * ヤクルト * ミートボール盛合せ(玉葱、ブロッコリー、人参)	1 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) * モヤシの酢物(胡瓜、ワカメ、ゴマ) * すまし汁(椎茸、葱、蒲鉾) * キウイ	1 日夕	* ご飯 * 鰹の照焼(生姜) * ひじきの煮物(薄揚、人参) * 味噌汁(玉葱、麩)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、大根) * 三角稲荷と蒟の煮物(人参、インゲン、トウモロコシ、椎茸大豆) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	2 日昼	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(キャベツ) * 小松菜と薄揚げの煮浸し * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * オレンジ	2 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、薄揚、椎茸) * じゃが芋の赤天煮 * すまし汁(ハンペン、トロ、葱)
3 日朝	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)	3 日昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * おでん(鶏肉、大根、長天、玉子、人参) * キャベツとワカメの酢味噌和え(カニカマ)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * ほうれん草ときのこソテー * ヨーグルト * さつま芋と牛肉の煮物(玉葱、人参)	4 日昼	* ご飯 * 鯖の煮付 * 焼売(レタス) * 梨 * 味噌汁(豆腐、じゃが芋、玉葱、人参、エノキ、薄揚、葱)	4 日夕	* ご飯 * 厚揚げの煮付け * 鶏の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、小松菜)
5 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き卵 * 切干大根(人参、薄揚) * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱)	5 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ワカメ、玉子) * つる紫のお浸し * キウイ * 肉団子甘酢(玉葱、ピーマン、人参)	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、エノキ) * ぜんまいと竹輪の煮物 * 青梗菜と * ホキのピカタ
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) * ロールキャベツ(人参のグランチ添え) * じゃが芋のホクホク煮(人参)	6 日昼	* ゆかり小ご飯 * かき玉汁(葱) * ヤキソバ(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) * 胡瓜酢物(オクラ、カニカマ) * ハナナ	6 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 鮭の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(椎茸、人参、葱)
7 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(じゃが芋、薄揚) * 大根と刻み昆布の炒め煮	7 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、とろろ、葱) * 子宝煮(MIXベジ、枝豆、鶏ミンチ、玉子) * あらめ煮(人参、角天、薄揚) * キウイ	7 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * 白和え(人参、エノキ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(ハム、スナップエンドウ) * 小松菜とコーンのソテー * ヤクルト	8 日昼	* ご飯 * コンスープ * パイン * 鶏のトマト煮(じゃが芋、玉葱、大豆) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	8 日夕	* ご飯 * すまし汁(シメジ、ワカメ、葱) * もやしとつる紫の辛子和え * 肉じゃが(牛肉、玉葱)
9 日朝	* ご飯 * 南瓜のいとこ煮(小豆) * 蒟と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚) * 味噌汁(玉葱、卵、葱)	9 日昼	* 桜エビごはん(枝豆) * リンゴ * おからバーグ(鶏ミンチ、玉葱)(レタス) * 素麺瓜酢物(カニカマ) * すまし汁(エノキ、ワカメ、トロ)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * 茄子の鍋しぎ(豚肉、ピーマン) * 高野豆腐と椎茸煮(人参)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、長天、葱) * ハンバーグデミソス煮(玉葱、人参、マッシュルーム、鶏肉) * 大根と薄揚の炒め煮	10 日昼	* スタミナ丼(豚ミンチ、蕪、玉子) * キャベツの酢物(蒲鉾、胡瓜) * オニオンスープ(玉葱、ペーコン)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、オクラ、葱) * 揚げ出し豆腐のあんかけ(椎茸、人参、シメジ) * 冬瓜煮(鶏ミンチ)
11 日朝	* ご飯 * ほうれん草とペーコンのソテー * 枝豆しんじょうのあんかけ * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * ヨーグルト	11 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ、葱) * オレンジ * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * キャベツと魚肉ソーセージの玉子とじ	11 日夕	* ご飯 * 鰹の塩焼き(スナックエンドウ) * 厚揚げと春雨のさっと煮 * 味噌汁(キャベツ、茄子)
12 日朝	* ご飯 * 鰹のつみれ煮(蓮根煮添え) * 大豆とひじきの煮物(人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	12 日昼	* きつねうどん(薄揚、蒲鉾、揚げ玉、葱) * ゆかり小ご飯 * りんご * 茄子の煮物(厚揚げ)	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱、薄揚) * カニ具入りあんかけ(ピーマン添え) * 牛蒡の明太子マヨサラダ
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、ワカメ、葱) * 蒟のきんぴら(豚肉、人参) * 白菜とエビの中華煮(人参、キクラゲ)	13 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、牛蒡、人参、大根) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オレンジ	13 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 春雨の中華風酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、薄揚、葱) * 五目出汁巻き(人参、椎茸) * ツナじゃが(玉葱、人参)	14 日昼	☆お誕生日メニュー * テリソウ(錦糸卵、デンプ、海苔) * 秋刀魚の生姜煮 * すまし汁(葱、エノキ) * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、ミョウガ、生姜) * フルーツゼリー	14 日夕	* ご飯 * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸) * 切干大根(人参、薄揚) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ(玉葱、人参、ブロッコリー) * 洋風切干大根(人参、ペーコン) * ヤクルト	15 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) * がんもと人参の煮物(椎茸) * コンソメスープ(玉葱、人参、ペーコン) * メロン	15 日夕	* ご飯 * あらめ煮(人参、天ぷら) * 天ぷら(南瓜、茄子、オクラ、さつま芋) * 味噌汁(エノキ、葱、玉葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 豆乳がんもの煮付(人参、ゴマ) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参)	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、エノキ、葱) * ホトフ(じゃが芋、ウィンナー、キャベツ、人参、玉葱) * ピーマンとジャコのきんぴら(竹輪) * 巨峰、マスカット	16 日夕	* ご飯 * ホテサラ(人参、胡瓜、ハム) * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * おからの炒り煮(人参、鶏肉、角天、薄揚)

## 9月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 肉詰め稲荷煮(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 山菜と干瓢の炒め煮(鶏肉、キクラゲ、ナメ)	17 日昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * ハサライ(キャベツ、トマト) * パナナ * 大根の煮物(角天、人参)	17 日夕	* ご飯 * インゲンのゴマ和え * 手作り餃子(ミンチ、キャベツ、蕪) * 味噌汁(さつま芋、ワカメ、葱)
18 日朝	* ご飯 * 牛蒡天 * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * 茄子のピリ辛煮浸し	18 日昼	* ご飯 * モヤシのナムル(人参、シーチキン) * ささ身と竹輪の磯辺揚げ * ミカン * 豚汁(白菜、人参、豚肉、薄揚)	18 日夕	* ご飯 * 肉じゃが(人参、玉葱) * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 鱈のおろしソースかけ * 彩野菜(パプリカ、茄子、スッキーニ)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * シラスの玉子とじ(人参) * 角揚げと人参煮物	19 日昼	* ご飯 * メロン、ぶどう * シチュー(じゃが芋、人参、玉葱、鶏肉) * あらめ煮(角天、人参)	19 日夕	* ご飯 * 鮭のムニエル(カリフラワー、人参) * 豚肉と大根の炒め煮(人参) * 味噌汁(麩、エノキ)
20 日朝	* ご飯 * 竹輪の旨煮(人参) * ホウレン草と揚げの煮付(人参) * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱)	20 日昼	<b>敬老会お祝い御膳</b> ・チリシ寿司、刺身 ・ハサライ、鶏照焼、煮物、酢物 ・ポテサラ、玉子焼、シャインスカット、つみれ汁	20 日夕	* ご飯 * 里芋のバターソテー * 赤魚と干瓢の煮付 * 味噌汁(玉葱、ワカメ)
21 日朝	* ご飯 * キクラゲ天の煮物 * 茄子の野菜あんかけ(玉葱、人参、椎茸、枝豆) * 味噌汁(大根、椎茸)	21 日昼	* ゆかり小ご飯 * ナポリタン(ペーコン、玉葱、ピーマン) * おからサラダ(ハム、玉葱、枝豆、玉子) * コンソメスープ(MIXベジ、ワカメ) * オレンジ	21 日夕	* ご飯 * 春雨の酢物(胡瓜、ハム) * すき煮(鶏肉、角天、牛蒡、人参、蒟蒻) * 味噌汁(薄揚、豆腐)
22 日朝	* ご飯 * ジャーマンポテト(玉葱、ペーコン) * 味噌汁(麩、ワカメ) * ヤクルト * プレーンオムレツ(スナップエンドウ)(キャベツ、玉葱のソテー)	22 日昼	* ご飯 * インゲンのゴマ和え(人参) * ささ身フライタルタルかけ(胡瓜、トマト) * すまし汁(エノキ、カニカマ) * リンゴ	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、大根) * 鱈の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * モヤシ、人参の玉子とじ
23 日朝	* ご飯 * さつま揚げの煮付 * 蒟と椎茸の炊き合わせ(人参) * 味噌汁(豆腐、玉葱) * 栗の渋皮煮	23 日昼	お彼岸・二色おはぎ(あんこ、黄粉) ・がんも煮(人参)・酢物(胡瓜、カニカマ) ・すまし汁(シメジ、トロロ)・青りんご	23 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ) * 白菜の玉子とじ(人参) * 鰯の山菜煮(ワラビ、筍、キクラゲ、セリ、ぜんまい、ナメ)
24 日朝	* ご飯 * 海苔出汁巻き * 味噌汁(さつま芋、豆腐) * 牛蒡のおかか煮	24 日昼	* ご飯 * キウイ、ミカン * オムレツ(じゃが芋、玉葱、MIXベジ、ミンチ) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	24 日夕	* ご飯 * ひじきの煮物(角天、人参) * 揚げ出し豆腐(大根おろし、葱、生姜、鰹節) * 味噌汁(ワカメ、シメジ)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚) * ヨーグルト * 五目炒り豆腐(玉葱、人参、玉子、椎茸) * 青梗菜とキノコの炒め煮(平茸、ナメ、椎茸、人参)	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、エノキ、葱) * 肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、糸コン、麩) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * リンゴ	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、玉葱、麩) * 鱈の西京焼き(インゲン、椎茸) * 大根のそぼろあんかけ
26 日朝	* ご飯 * ハンパシ含め煮 * 茄子の揚げびたし * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	26 日昼	* キーマカレー(ミンチ、人参、玉葱、茄子、ピーマン) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子、春雨) * オニオンスープ(玉葱、ペーコン、人参) * オレンジ、桃	26 日夕	* ご飯 * ハムエッグフライ * 南瓜のマスタードサラダ(スナップエンドウ、人参) * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱)
27 日朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き * 大根の含め煮 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * うの花の炒り煮(人参、薄揚)	27 日昼	* 肉そば(牛肉、蒲鉾、トロロ、葱) * じゃが芋煮(人参、赤天) * 小結び * みかん	27 日夕	* ご飯 * あらめ煮(角天、人参) * 手作りコロッケ(ミンチ、じゃが芋) * 味噌汁(麩、エノキ、葱)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(茄子、麩) * 豆乳しんじょの煮物(鱈、人参、玉葱、牛蒡) * ほうれん草のお浸し * 干瓢と椎茸の佃煮	28 日昼	* シーフードピラフ(MIXベジ) * フルーツゼリー * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	28 日夕	* 栗ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ、葱) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、人参、椎茸) * オクラのゴマ和え(つる紫)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * じゃが芋のミルク煮(エンドウ豆) * 豆腐とナゲットのトマトソースかけ	29 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(葱) * フルーツゼリー * 豚の生姜焼き(玉葱、生姜)(キャベツ) * 切干大根(人参、角天)	29 日夕	* ご飯 * さつま芋の甘煮 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鱈の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、椎茸、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(合わせ豆腐添え) * 南瓜のそぼろ煮	30 日昼	* ご飯 * 赤魚の煮付 * もずく酢(胡瓜) * パナナ * すまし汁(エノキ、ワカメ、柚子)	30 日夕	* ご飯 * ひじきのサラダ(大豆、人参) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * おでん(大根、鶏肉、角天、蒟蒻、玉子、竹輪)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

## 9月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * 味噌汁(厚揚げ、人参) * ヤクルト * ミートボール盛合せ(玉葱、ブロッコリー、人参)	1 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) * モヤシの酢物(胡瓜、ワカメ、ゴマ) * すまし汁(椎茸、葱、蒲鉾) * キウイ	1 日夕	* ご飯 * 鰯の照焼(生姜) * ひじきの煮物(薄揚、人参) * 味噌汁(玉葱、麩)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、大根) * 三角稲荷と蒟の煮物(人参、インゲン、トウモロコシ、椎茸大豆) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	2 日昼	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(キャベツ) * 小松菜と薄揚げの煮浸し * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * オレンジ・キウイ	2 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、薄揚、椎茸) * じゃが芋の赤天煮 * すまし汁(ハンペン、トコロ、葱)
3 日朝	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)	3 日昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * おでん(鶏肉、大根、長天、玉子、人参) * キャベツとワカメの酢味噌和え(カニカマ)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、麩) * ほうれん草ときのこソテー * ヨーグルト * さつま芋と牛肉の煮物(玉葱、人参)	4 日昼	* ご飯 * 鯖の煮付 * 焼売(レタス) * 梨 * 味噌汁(豆腐、じゃが芋、玉葱、人参、エノキ、薄揚、葱)	4 日夕	* ご飯 * 厚揚げの煮付け * 鶏の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、小松菜)
5 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き卵 * 切干大根(人参、薄揚) * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱)	5 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ワカメ、玉子) * つる紫のお浸し * キウイ * 肉団子甘酢(玉葱、ピーマン、人参)	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、エノキ) * ぜんまいと竹輪の煮物 * 青梗菜と * ホキのピカタ
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) * ロールキャベツ(人参のグランチ添え) * じゃが芋のホクホク煮(人参)	6 日昼	* ゆかり小ご飯 * かき玉汁(葱) * ヤキソバ(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) * 胡瓜酢物(オクラ、カニカマ) * ハナナ	6 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 鮭の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(椎茸、人参、葱)
7 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(じゃが芋、薄揚) * 大根と刻み昆布の炒め煮	7 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、とろろ、葱) * 子宝煮(MIXベジ、枝豆、鶏ミンチ、玉子) * あらめ煮(人参、角天、薄揚) * キウイ	7 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * 白和え(人参、エノキ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(ハム、スナップエンドウ) * 小松菜とコーンのソテー * ヤクルト	8 日昼	* ご飯 * コンスープ * 鶏肉と大豆のトマト煮(玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	8 日夕	* ご飯 * すまし汁(シメジ、ワカメ、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱) * モヤシとつる紫の酢味噌和え
9 日朝	* ご飯 * 南瓜のいとこ煮(小豆) * 蒟と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚) * 味噌汁(玉葱、卵、葱)	9 日昼	* 桜エビご飯(枝豆) * インゲンのおかか和え * おからバーグ(玉葱、鶏ミンチ)(レタス、胡瓜、トマト) * すまし汁(椎茸、ワカメ、トコロ)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * 茄子の鍋しぎ(豚肉、ピーマン) * 高野豆腐と椎茸煮(人参)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、卵、葱) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム) * 大根と薄揚の炒め煮	10 日昼	* スタミナ丼(豚ミンチ、蕪、玉子) * オニオンスープ(玉葱、ベーコン) * りんご * キャベツ、胡瓜の酢物(カニカマ、塩っぺ)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、オクラ、葱) * 揚げ出し豆腐のあんかけ(椎茸、人参、シメジ) * 冬瓜煮(鶏ミンチ)
11 日朝	* ご飯 * ほうれん草とベーコンのソテー * 枝豆しんじょうのあんかけ * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * ヨーグルト	11 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ、葱) * オレンジ * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * キャベツと魚肉ソーセージの玉子とじ	11 日夕	* ご飯 * 鰯の塩焼き(スナックエンドウ) * 厚揚げと春雨のさっと煮 * 味噌汁(キャベツ、茄子)
12 日朝	* ご飯 * 鰯のつみれ煮(蓮根煮添え) * 大豆とひじきの煮物(人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	12 日昼	* きつねうどん(薄揚、蒲鉾、揚げ玉、葱) * ゆかり小ご飯 * りんご * 茄子の煮物(厚揚げ)	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱、薄揚) * カニ具入りあんかけ(ピーマン添え) * 牛蒡の明太子マヨサラダ
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、ワカメ、葱) * 蒟のきんぴら(豚肉、人参) * 白菜とエビの中華煮(人参、キクラゲ)	13 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、牛蒡、人参、大根) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オレンジ	13 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 春雨の中華風酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、薄揚、葱) * 五目出汁巻き(人参、椎茸) * ツナじゃが(玉葱、人参)	14 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、テンパ、海苔) * フルーツゼリー * 秋刀魚の生姜煮 * すまし汁(葱、エノキ) * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ、ミョウガ、生姜)	14 日夕	* ご飯 * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸) * 切干大根(人参、薄揚) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ(玉葱、人参、ブロッコリー) * 洋風切干大根(人参、ベーコン) * ヤクルト	15 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) * がんもと人参の煮物(椎茸) * コンソメスープ(玉葱、人参、ベーコン) * パイン	15 日夕	* ご飯 * あらめ煮(人参、天ぷら) * 天ぷら(南瓜、茄子、オクラ、さつま芋) * 味噌汁(エノキ、葱、玉葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 豆乳がんもの煮付(人参、ゴマ) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参)	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、エノキ、葱) * ホトフ(じゃが芋、ウィンナー、キャベツ、人参、玉葱) * ピーマンとジャコのきんぴら(竹輪)	16 日夕	* ご飯 * ホテサラ(人参、胡瓜、ハム) * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * おからの炒り煮(人参、鶏肉、角天、薄揚)

## 9月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 肉詰め稲荷煮(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 山菜と干瓢の炒め煮(鶏肉、キクラゲ、ナメコ)	17 日昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * ハサフライ(キャベツ、トマト) * パナナ * 大根の煮物(角天、人参)	17 日夕	* ご飯 * インゲンのゴマ和え * 手作り餃子(ミンチ、キャベツ、蕪) * 味噌汁(さつま芋、ワカメ、葱)
18 日朝	* ご飯 * 牛蒡天 * 味噌汁(茄子、薄揚、葱) * 茄子のピリ辛煮浸し	18 日昼	* ご飯 * モヤシのナムル(人参、シーチキン) * ささ身と竹輪の磯辺揚げ * ミカン * 豚汁(白菜、人参、豚肉、薄揚)	18 日夕	* ご飯 * 肉じゃが(人参、玉葱) * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 鱈のおろしソースかけ * 彩野菜(パプリカ、茄子、スッキーニ)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * シラスの玉子とじ(人参) * 角揚げと人参煮物	19 日昼	* ご飯 * メロン、ぶどう * シチュー(じゃが芋、人参、玉葱、鶏肉) * あらめ煮(角天、人参)	19 日夕	* ご飯 * 鮭のムニエル * 豚肉と大根の炒め煮 * 味噌汁(麩、エノキ)
20 日朝	* ご飯 * 竹輪の旨煮(人参) * ホウレン草と揚げの煮付(人参) * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱)	20 日昼	敬老会お祝い御膳・チラシ寿司、刺身 * ハサフライ、鶏照焼、煮物、酢物 * ホテサラ、玉子焼、シャインマスカット、つみれ汁	20 日夕	* ご飯 * 里芋のバターソテー * 赤魚と干瓢の煮付 * 味噌汁(玉葱、ワカメ)
21 日朝	* ご飯 * キクラゲ天の煮物 * 茄子の野菜あんかけ(玉葱、人参、椎茸、枝豆) * 味噌汁(大根、椎茸)	21 日昼	* ゆかり小ご飯 * ナポリタン(ペーコン、玉葱、ピーマン) * おからサラダ(ハム、玉葱、枝豆、玉子) * コンソメスープ(MIXベジ、ワカメ) * オレンジ	21 日夕	* ご飯 * 春雨の酢物(胡瓜、ハム) * すき煮(鶏肉、角天、牛蒡、人参、蒟蒻) * 味噌汁(薄揚、豆腐)
22 日朝	* ご飯 * ジャーマンポト(玉葱、ペーコン) * 味噌汁(麩、ワカメ) * ヤクルト * フレーンオムレツ(スナップエンドウ)(キャベツ、玉葱のソテー)	22 日昼	* ご飯 * インゲンのゴマ和え(人参) * ささ身フライタルタルかけ(胡瓜、トマト) * すまし汁(エノキ、カニカマ) * リンゴ	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、大根) * 鱈の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * モヤシ、人参の玉子とじ
23 日朝	* ご飯 * さつま揚げの煮付 * 蒟と椎茸の炊き合わせ(人参) * 味噌汁(豆腐、玉葱) * 栗の渋皮煮	23 日昼	お彼岸・二色おはぎ(あんこ、黄粉) * がんも煮(人参)・酢物(胡瓜、カニカマ) * すまし汁(シメジ、トロロ)・青りんご	23 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、ワカメ) * 白菜の玉子とじ(人参) * 鰯の山菜煮(ワラビ、筍、キクラゲ、セリ、ぜんまい、ナメコ)
24 日朝	* ご飯 * 海苔出汁巻き * 味噌汁(さつま芋、豆腐) * 牛蒡のおかか煮	24 日昼	* ご飯 * キウイ、ミカン * オムレツ(じゃが芋、玉葱、MIXベジ、ミンチ) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	24 日夕	* ご飯 * ひじきの煮物(角天、人参) * 揚げ出し豆腐(大根おろし、葱、生姜、鰹節) * 味噌汁(ワカメ、シメジ)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚) * ヨーグルト * 五目炒り豆腐(玉葱、人参、玉子、椎茸) * 青梗菜とキノコの炒め煮(平茸、ナメコ、椎茸、人参)	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、エノキ、葱) * 肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、糸コン、麩) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * リンゴ	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、玉葱、麩) * 鱈の西京焼き(インゲン、椎茸) * 大根のそぼろあんかけ
26 日朝	* ご飯 * ハンパシ含め煮 * 茄子の揚げびたし * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱)	26 日昼	* キーマカレー(ミンチ、人参、玉葱、茄子、ピーマン) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子、春雨) * オニオンスープ(玉葱、ペーコン、人参) * オレンジ、桃	26 日夕	* ご飯 * ハムエッグフライ * 南瓜のマスタードサラダ(スナップエンドウ、人参) * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱)
27 日朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き * 大根の含め煮 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * うの花の炒り煮(人参、薄揚)	27 日昼	* 肉そば(牛肉、蒲鉾、トロロ、葱) * じゃが芋煮(人参、赤天) * 小結び * みかん	27 日夕	* ご飯 * あらめ煮(角天、人参) * 手作りコロッケ(ミンチ、じゃが芋) * 味噌汁(麩、エノキ、葱)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(茄子、麩) * 豆乳しんじょの煮物(鱈、人参、玉葱、牛蒡) * ほうれん草のお浸し * 干瓢と椎茸の佃煮	28 日昼	* シーフードピラフ(MIXベジ) * フルーツゼリー * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン)	28 日夕	* 栗ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ、葱) * 筑前煮(鶏肉、蒟蒻、人参、椎茸) * オクラのゴマ和え(つる紫)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * じゃが芋のミルク煮(エンドウ豆) * 豆腐とナゲットのトマトソースかけ	29 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(葱) * フルーツゼリー * 豚の生姜焼き(玉葱、生姜)(キャベツ) * 切干大根(人参、角天)	29 日夕	* ご飯 * さつま芋の甘煮 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鱈の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、椎茸、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(合わせ豆腐添え) * 南瓜のそぼろ煮	30 日昼	* ご飯 * 赤魚の煮付 * もずく酢(胡瓜) * パナナ * すまし汁(エノキ、ワカメ、柚子)	30 日夕	* ご飯 * ひじきのサラダ(大豆、人参) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * おでん(大根、鶏肉、角天、蒟蒻、玉子、竹輪)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	