

10月献立表(桜ホーム)

| | | | | | |
|----------|--|----------|---|----------|--|
| 1 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参) * がんもと人参の煮付 * 切昆布と大豆の煮物(人参) | 1 日昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ) * 南瓜のサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(エノキ、玉葱) * リンゴ | 1 日夕 | * ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、大豆) * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) |
| 2 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ヨーグルト * 味噌汁(じゃが芋、人参、豆腐、玉葱) * 里芋の甘辛そぼろ(玉葱、シチ) | 2 日昼 | * 豚丼(玉葱)(紅生姜) * パナナ * すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) | 2 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱) * 鶏肉の梅ソースかけ(スナップエンドウ) * 大根のかりぱた煮(人参、ベーコン) |
| 3 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、茄子、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ(魚肉、豆腐、蒟蒻) * 田舎煮(牛蒡、人参、椎茸、薄揚、干瓢) | 3 日昼 | * カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 胡瓜酢物(ワカメ、カニカマ) * コソメスープ(玉葱、ベーコン) * パイン | 3 日夕 | * ご飯 * 鰯の照焼 * 味噌汁(小松菜、シメジ) * 豆腐と豚肉のチャンプル |
| 4 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン) * 三角稲荷と椎茸の煮物(大豆、魚肉、人参、インゲン) | 4 日昼 | * ご飯 * 鶏の唐揚げ * 柿 * ワカメスープ(葱、玉葱、ゴマ) * サラダ(トマト、キャベツ、コーン、胡瓜) | 4 日夕 | * ご飯 * 鰯の南蛮漬け * 茄子の煮浸し * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) |
| 5 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 鱈の煮付 * 和風人参の煮付 * 切干大根とツナの煮物(人参、鰹フレーク) | 5 日昼 | * きつねうどん(揚げ、玉子、トロ、葱) * 小お結び * リんご * 胡瓜の生姜炒め煮(鰹節) | 5 日夕 | * ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩) * キャベツの酢物(カニカマ、ゴマ) * 肉豆腐(牛肉、椎茸、人参、葱) |
| 6 日朝 | * ご飯 * じゃが芋のミルク煮 * スクランブルエッグ(鶏肉、人参、豚肉、トウモロコシ、ブロッコリー) * 味噌汁(エノキ、葱、玉葱) | 6 日昼 | * ご飯 * パナナ * 芋煮(蒟蒻、鶏肉、人参、大根、牛蒡) * キノコソテー(舞茸、エリンギ、シメジ) | 6 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、人参、葱) * かき揚げ(玉葱、MIXベジ、、竹輪、大豆) * 胡瓜酢物(ワカメ、ジャコ) |
| 7 日朝 | * ご飯 * 牛蒡天の煮付 * 蕎麦と薄揚の炒め煮 * 味噌汁(玉子、玉葱、麩、葱) | 7 日昼 | * ご飯 * ワンタンスープ(葱) * ハサのフライ(キャベツ、ミニトマト) * 茄子の煮物(ピーマン、角天) | 7 日夕 | * ご飯 * さつま芋の甘煮(切昆布) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * ピーマンの肉詰め(シチ、玉葱) |
| 8 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、人参、葱) * 豆乳がんと人参の煮物(人参) * 大根の洋風煮物(人参、ウインナー) | 8 日昼 | * ご飯 * じゃが芋煮(角天、人参、昆布煮) * 肉団子酢豚風(玉葱、人参、ピーマン) * コソメスープ(玉葱、ベーコン、MIXベジ) * パナナ | 8 日夕 | * ご飯 * 豚の生姜焼き * ほうれん草の白和え(糸コ、人参、ゴマ) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) |
| 9 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 角揚げ、人参の煮物(豆腐) * ぜんまいと麩の煮物(椎茸、人参) | 9 日昼 | * ご飯 * 鶏胸のピカタ(トマト、レタス) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * リンゴ * 中華スープ(玉葱、ベーコン、蕪、玉子) | 9 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) * 竹輪とインゲンの甘辛煮 * ホキのムニエルマトソース |
| 10 日朝 | * ご飯 * 高野豆腐の煮付 * さつま芋の小倉煮(小豆) * 味噌汁(エノキ、玉葱、麩、葱) | 10 日昼 | * ハンバーグ(牛肉、玉葱) * パナナ * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ポトフ(人参、玉葱、ウインナー) | 10 日夕 | * ご飯 * 鰯のおろし煮 * 筍と蕎麦の煮物 * 味噌汁(厚揚げ、人参、ワカメ、葱) |
| 11 日朝 | * ご飯 * ふるさと煮(人参、竹輪、椎茸) * 五目出汁巻き(人参、キクラゲ) * 味噌汁(さつま芋、人参、葱) | 11 日昼 | * ご飯 * 豚バラ大根 * 柿 * がんも煮(人参、椎茸) * すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) | 11 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱、麩) * 煮込みハンバーグ(挽肉、玉葱) * オクラのシラス煮浸し(青紫蘇) |
| 12 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚、葱) * 鰯のつみれ煮(玉葱) * 厚揚げとぜんまい煮(人参)(蓮根添え) | 12 日昼 | * ご飯 * チキンカツ(レタス) * もずく酢(カニカマ、胡瓜) * 蕪スープ(玉子) * フルーツヨーグルト | 12 日夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、ハンペン、葱) * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) * キャベツの酢味噌和え(人参、ワカメ) |
| 13 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(なめこ、ワカメ、玉葱、葱) * スパニッシュオムレツ(ピーマン、ベーコン、玉葱、チーズ) * ソーセージとキャベツのソテー(人参、魚肉ソーセージ) | 13 日昼 | * 炊込ご飯(シーチキン、大豆) * すまし汁(トロ、葱、豆腐) * 南瓜そぼろあんかけ(鶏ミンチ) * パナナ * 春雨中華風サラダ(胡瓜、ハム、玉子) | 13 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 酢豚(豚肉、玉葱、人参、ピーマン) * モヤシの和え物(人参、竹輪) |
| 14 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉子、葱、大根) * 鱈の西京焼き(葉大根の和え物(人参、薄揚)添) * 冬瓜の含め煮 | 14 日昼 | * 親子丼(玉子、玉葱、鶏肉) * ポテサラ(胡瓜、ハム、MIXベジ) * ミカン * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) | 14 日夕 | * ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * すまし汁(椎茸、ハンペン、葱) * 手作り餃子(豚ミンチ、キャベツ、蕪) |
| 15 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(大根、玉葱、薄揚、葱) * 五目煮(蓮根、牛蒡、干瓢、人参、薄揚) * シラスの玉子とじ(人参) * ヤクルト | 15 日昼 | * ご飯 * コーンスープ * 肉団子のトマト煮(玉葱、大豆、トマト缶) * ほうれん草ゴマ和え * パイン | 15 日夕 | * ご飯 * 赤魚の煮付 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すり牛蒡と玉子の味噌汁 |
| 16 日朝 | * ご飯 * 筍の土佐煮 * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) | 16 日昼 | * ご飯 * ワカメスープ(生姜、ゴマ) * キウイ * 天津飯(カニカマ、椎茸、玉子) * 鶏肉と茄子、厚揚げの味噌炒め | 16 日夕 | * ご飯 * 豚肉バジル焼 * ハブリカのマリネ * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) |

10月献立表(桜ホーム)

| | | | | | |
|----------|--|----------|---|----------|--|
| 17 日朝 | * ご飯 * 豚の角煮 * 焼豆腐 * 味噌汁(薄揚、玉葱、人参、葱) * ほうれん草の菜種和え(玉子、人参) | 17 日昼 | * 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * 味噌汁(豆腐、じゃが芋、葱) * ミカン、柿 | 17 日夕 | * ご飯 * すまし汁(椎茸、葱) * 鯖のゴマ味噌焼 * キャベツとベーコンのソテー |
| 18 日朝 | * ご飯 * 里芋と豚肉の照り煮(人参) * 木の葉豆腐(魚肉、玉葱、南瓜、おから) * 味噌汁(エノキ、ワカメ、麩、葱) | 18 日昼 | * ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * パサのキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参、玉葱) * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * 柿 | 18 日夕 | * ご飯 * コソメスープ(もやし、ベーコン) * オムレツ(ミンチ、玉葱、MIXベジ) * 茄子とピーマンの味噌炒め |
| 19 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * キクラゲ天と人参の煮物(魚肉) * 冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸) | 19 日昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ、トマト) * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ) * 柿、キウイ * 味噌汁(大根、茄子、人参、キャベツ、エノキ) | 19 日夕 | * ご飯 * 鯛の蒲焼 * ポテサラ(胡瓜、ハム) * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱、柚子) |
| 20 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、椎茸、葱) <small>* ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱、人参、スッキーニ、パプリカ、茄子)</small> * 青梗菜とベーコンのバターソテー | 20 日昼 | * ご飯 * かき玉汁(葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参、椎茸) * あらめ煮(竹輪、人参) * 柿 | 20 日夕 | * ご飯 * パサのフライ(レタス、トマト) * じゃが芋と人参の角天煮 * 味噌汁(薄揚、エノキ、葱) |
| 21 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、ナメコ、人参、葱) * カブとエビの蒸し煮 * 竹輪のもろみ味噌かけ(魚肉) | 21 日昼 | * ご飯 * すまし汁(豆腐、蒲鉾、葱) * 春巻き、エビフライ、さつま芋の天ぷら) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 柿 | 21 日夕 | * ご飯 * 鯛の照り煮 * 春雨酢物(カニカマ、玉子、胡瓜) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) |
| 22 日朝 | * ご飯 * 葱出汁巻き * 小松菜とハンペンの煮浸し * 味噌汁(麩、ワカメ、椎茸、葱) | 22 日昼 | * ご飯 * 大根煮(鶏肉、厚揚げ) * キノコソテー(シメジ、舞茸、エリンギ、ベーコン、ハム、椎茸) * 味噌汁(エノキ、豆腐、玉葱、人参、葱) | 22 日夕 | * ご飯 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、葱) * 中華スープ(モヤシ、蕪、人参、ベーコン) |
| 23 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、玉葱、葱) * 鶏肉のケチャップ和え(玉葱、人参ソテー添え) * ひじきの煮物(さつま揚げ、人参) * ヨーグルト | 23 日昼 | * 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * フルーツゼリー(バナナ) * すまし汁(松茸、ハンペン、葱) * キャベツとワカメの酢味噌和え(カニカマ) | 23 日夕 | * ご飯 * 白菜の生姜和え * 鮭のバター焼(人参、ブロッコリー) * 味噌汁(麩、ワカメ、エノキ、葱) |
| 24 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(蒟の煮物) * さつま芋のそぼろあんかけ(鶏ミンチ) | 24 日昼 | * ハヤシライス(牛肉、玉葱) * スパサラ(胡瓜、ハム) * みかん * すまし汁(豆腐、カニカマ、葱) | 24 日夕 | * ご飯 * 小松菜の中華和え * ベーコンスクランブル * 味噌汁(キャベツ、人参、小松菜、ワカメ) |
| 25 日朝 | * ご飯 * 鯖の照焼 * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * 味噌汁(エノキ、玉葱) | 25 日昼 | * ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * ササミのピカタ(トマト、レタス) * 切干大根(人参、薄揚) * 柿 | 25 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(麩、葱、玉葱) * 海鮮かき揚げ(さつま芋、玉葱) * 酢物(カブ、ワカメ、カニカマ) |
| 26 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) <small>* ハンバーグデミソース煮(玉葱、鶏ミンチ、人参、マッシュルーム)</small> * カリフラワーのカニカマあんかけ | 26 日昼 | * ご飯 * かき玉汁(玉子、三つ葉) * 豚生姜焼き(玉葱) * パナナ * 小松菜のお浸し(人参、薄揚) | 26 日夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * 鯿の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * あらめ煮(薄揚、人参) |
| 27 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) <small>* 豆腐つくね団子トマトソース(人参、エンドウ、玉葱、くわい)</small> * 青梗菜とコーンのソテー * ヤクルト | 27 日昼 | * ご飯 * 鶏唐揚げ(レタス、トマト) * キャベツとソーセージの玉子とじ * 味噌汁(薄揚、人参、葱) * メロン | 27 日夕 | * 炊込みご飯(鶏肉、人参、シメジ、薄揚、牛蒡) * ほうれん草の和え物(カニカマ) * 味噌汁(玉葱、ワカメ) |
| 28 日朝 | * ご飯 * 冬瓜のあんかけ * 味噌汁(さつま芋、麩、ワカメ、葱) * ロールキャベツ(人参ソテー添え) | 28 日昼 | * ご飯 * 焼き魚(鮎) * りんご * 豚汁(豚肉、大根、人参、牛蒡、椎茸) * サラダ(レタス、胡瓜、玉子、人参、ハム) | 28 日夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * キャベツの酢味噌和え(人参、ワカメ) |
| 29 日朝 | * ご飯 * 南瓜のいとこ煮(小豆) * 味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) | 29 日昼 | * ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * 揚げ出し豆腐(鯉節、生姜、葱) * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * ミカン | 29 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱、玉葱) * 鯿フライ(レタス、トマト) * じゃが芋と赤天の角天煮 |
| 30 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ほうれん草とコーンの炒め煮 * ソーセージ平天と椎茸の煮物 | 30 日昼 | * ピラフ(シーフードMIX、玉葱、人参) * 小松菜と厚揚げの煮物 * コンスープ * 柿 | 30 日夕 | * ご飯 * パプリカのマリネ * 豚肉バジル焼 * 味噌汁(薄揚、人参、大根、葱) |
| 31 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) * 大根と刻み昆布炒め煮 | 31 日昼 | * 親子丼(鶏肉、卵、玉葱、葱) * もずくと胡瓜の酢物(カニカマ、ゴマ) * 味噌汁(薄揚、ワカメ) | 31 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * シルバーの梅鯉焼 * 鶏肉と里芋の照り煮(人参) |

10月献立表(銀杏ホーム)

| | | | | | |
|----------|--|----------|---|----------|--|
| 1 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参) * がんもと人参の煮付 * 切昆布と大豆の煮物(人参) | 1 日昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ) * 南瓜のサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(エノキ、玉葱) * リンゴ | 1 日夕 | * ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、大豆) * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) |
| 2 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ヨーグルト * 味噌汁(じゃが芋、人参、豆腐、玉葱) * 里芋の甘辛そぼろ(玉葱、シチ) | 2 日昼 | * 豚丼(玉葱)(紅生姜) * パナナ * すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) | 2 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱) * 鶏肉の梅ソースかけ(スナップエンドウ) * 大根のかりぱた煮(人参、ベーコン) |
| 3 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、茄子、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ(魚肉、豆腐、蒟蒻) * 田舎煮(牛蒡、人参、椎茸、薄揚、干瓢) | 3 日昼 | * カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 胡瓜酢物(ワカメ、カニカマ) * コソメスープ(玉葱、ベーコン) * パイン | 3 日夕 | * ご飯 * 鰯の照焼 * 味噌汁(小松菜、シメジ) * 豆腐と豚肉のチャンプル |
| 4 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン) * 三角稲荷と椎茸の煮物(大豆、魚肉、人参、インゲン) | 4 日昼 | * ご飯 * 鶏の唐揚げ * 柿 * ワカメスープ(葱、玉葱、ゴマ) * サラダ(トマト、キャベツ、コーン、胡瓜) | 4 日夕 | * ご飯 * 鰯の南蛮漬け * 茄子の煮浸し * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) |
| 5 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 鱈の煮付 * 和風人参の煮付 * 切干大根とツナの煮物(人参、鰹フレーク) | 5 日昼 | * きつねうどん(揚げ、玉子、トロ、葱) * 小お結び * リんご * 胡瓜の生姜炒め煮(鰹節) | 5 日夕 | * ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩) * キャベツの酢物(カニカマ、ゴマ) * 肉豆腐(牛肉、椎茸、人参、葱) |
| 6 日朝 | * ご飯 * じゃが芋のミルク煮 * スクランブルエッグ(鶏肉、人参、豚肉、トウモロコシ、ブロッコリー) * 味噌汁(エノキ、葱、玉葱) | 6 日昼 | * ご飯 * パナナ * 芋煮(蒟蒻、鶏肉、人参、大根、牛蒡) * キノコソテー(舞茸、エリンギ、シメジ) | 6 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、人参、葱) * かき揚げ(玉葱、MIXベジ、、竹輪、大豆) * 胡瓜酢物(ワカメ、ジャコ) |
| 7 日朝 | * ご飯 * 牛蒡天の煮付 * 落と薄揚の炒め煮 * 味噌汁(玉子、玉葱、麩、葱) | 7 日昼 | * ご飯 * ワンタンスープ(葱) * ハサのフライ(キャベツ、ミニトマト) * 茄子の煮物(ピーマン、角天) | 7 日夕 | * ご飯 * さつま芋の甘煮(切昆布) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * ピーマンの肉詰め(シチ、玉葱) |
| 8 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、人参、葱) * 豆乳がんと人参の煮物(人参) * 大根の洋風煮物(人参、ウインナー) | 8 日昼 | * ご飯 * じゃが芋煮(角天、人参、昆布煮) * 肉団子酢豚風(玉葱、人参、ピーマン) * コソメスープ(玉葱、ベーコン、MIXベジ) * パナナ | 8 日夕 | * ご飯 * 豚の生姜焼き * ほうれん草の白和え(糸コ、人参、ゴマ) * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) |
| 9 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 角揚げ、人参の煮物(豆腐) * ぜんまいと麩の煮物(椎茸、人参) | 9 日昼 | * ご飯 * 鶏胸のピカタ(トマト、レタス) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * リンゴ * 中華スープ(玉葱、ベーコン、蕪、玉子) | 9 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱) * 竹輪とインゲンの甘辛煮 * ホキのムニエルマトソース |
| 10 日朝 | * ご飯 * 高野豆腐の煮付 * さつま芋の小倉煮(小豆) * 味噌汁(エノキ、玉葱、麩、葱) | 10 日昼 | * ハンバーグ(牛肉、玉葱) * パナナ * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ポトフ(人参、玉葱、ウインナー) | 10 日夕 | * ご飯 * 鰯のおろし煮 * 筍と落の煮物 * 味噌汁(厚揚げ、人参、ワカメ、葱) |
| 11 日朝 | * ご飯 * ふるさと煮(人参、竹輪、椎茸) * 五目出汁巻き(人参、キクラゲ) * 味噌汁(さつま芋、人参、葱) | 11 日昼 | * ご飯 * 豚バラ大根 * パナナ * がんも煮(人参、椎茸) * すまし汁(蒲鉾、トロ、葱) | 11 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱、麩) * 煮込みハンバーグ(挽肉、玉葱) * オクラのシラス煮浸し(青紫蘇) |
| 12 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚、葱) * 鰯のつみれ煮(玉葱) * 厚揚げとぜんまい煮(人参)(蓮根添え) | 12 日昼 | * ご飯 * チキンカツ(レタス) * もずく酢(カニカマ、胡瓜) * 蕪スープ(玉子) * フルーツヨーグルト | 12 日夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、ハンペン、葱) * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) * キャベツの酢味噌和え(人参、ワカメ) |
| 13 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(なめこ、ワカメ、玉葱、葱) * スパニッシュオムレツ(ピーマン、ベーコン、玉葱、チーズ) * ソーセージとキャベツのソテー(人参、魚肉ソーセージ) | 13 日昼 | * 炊込ご飯(シーチキン、大豆) * すまし汁(トロ、葱、豆腐) * 南瓜そぼろあんかけ(鶏ミンチ) * パナナ * 春雨中華風サラダ(胡瓜、ハム、玉子) | 13 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 酢豚(豚肉、玉葱、人参、ピーマン) * モヤシの和え物(人参、竹輪) |
| 14 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉子、葱、大根) * 鱈の西京焼き(葉大根の和え物(人参、薄揚)添) * 冬瓜の含め煮 | 14 日昼 | * 親子丼(玉子、玉葱、鶏肉) * ポテサラ(胡瓜、ハム、MIXベジ) * ミカン * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) | 14 日夕 | * ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * すまし汁(椎茸、ハンペン、葱) * 手作り餃子(豚ミンチ、キャベツ、蕪) |
| 15 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(大根、玉葱、薄揚、葱) * 五目煮(蓮根、牛蒡、干瓢、人参、薄揚) * シラスの玉子とじ(人参) * ヤクルト | 15 日昼 | * ご飯 * コーンスープ * 肉団子のトマト煮(玉葱、大豆、トマト缶) * ほうれん草ゴマ和え * パイン | 15 日夕 | * ご飯 * 赤魚の煮付 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すり牛蒡と玉子の味噌汁 |
| 16 日朝 | * ご飯 * 筍の土佐煮 * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) | 16 日昼 | * ご飯 * ワカメスープ(生姜、ゴマ) * キウイ * 天津飯(カニカマ、椎茸、玉子) * 鶏肉と茄子、厚揚げの味噌炒め | 16 日夕 | * ご飯 * 豚肉バジル焼 * ハブリカのマリネ * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) |

10月献立表(銀杏ホーム)

| | | | | | |
|--------------|---|--------------|---|--------------|--|
| 17 日 朝 | * ご飯 * 豚の角煮 * 焼豆腐 * 味噌汁(薄揚、玉葱、人参、葱) * ほうれん草の菜種和え(玉子、人参) | 17 日 昼 | * 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * 味噌汁(豆腐、じゃが芋、葱) * ミカン、柿 | 17 日 夕 | * ご飯 * すまし汁(椎茸、葱) * 鯖のゴマ味噌焼 * キャベツとベーコンのソテー |
| 18 日 朝 | * ご飯 * 里芋と豚肉の照り煮(人参) * 木の葉豆腐(魚肉、玉葱、南瓜、おから) * 味噌汁(エノキ、ワカメ、麩、葱) | 18 日 昼 | * ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * ハサのキノコあんかけ(シメジ、エノキ、人参、玉葱) * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * 柿 | 18 日 夕 | * ご飯 * コンソメスープ(もやし、ベーコン) * オムレツ(ミンチ、玉葱、MIXベジ) * 茄子とピーマンの味噌炒め |
| 19 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * キクラゲ天と人参の煮物(魚肉) * 冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸) | 19 日 昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ、トマト) * 酢物(胡瓜、ワカメ、カニカマ) * 柿、キウイ * 味噌汁(大根、茄子、人参、キャベツ、エノキ) | 19 日 夕 | * ご飯 * 鯛の蒲焼 * ホテサラ(胡瓜、ハム) * すまし汁(トロ、蒲鉾、葱、柚子) |
| 20 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、椎茸、葱) <small>* ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱、人参、スッキニ、パプリカ、茄子)</small> * 青梗菜とベーコンのバターソテー | 20 日 昼 | * ご飯 * かき玉汁(葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参、椎茸) * あらめ煮(竹輪、人参) * 柿 | 20 日 夕 | * ご飯 * ハサのフライ(レタス、トマト) * じゃが芋と人参の角天煮 * 味噌汁(薄揚、エノキ、葱) |
| 21 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、ナメコ、人参、葱) * カブとエビの蒸し煮 * 竹輪のもろみ味噌かけ(魚肉) | 21 日 昼 | * ご飯 * すまし汁(豆腐、蒲鉾、葱) * 春巻き、エビフライ、さつま芋の天ぷら) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 柿 | 21 日 夕 | * ご飯 * 鯛の照り煮 * 春雨酢物(カニカマ、玉子、胡瓜) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱) |
| 22 日 朝 | * ご飯 * 葱出汁巻き * 小松菜とハンパンの煮浸し * 味噌汁(麩、ワカメ、椎茸、葱) | 22 日 昼 | * ご飯 * 大根煮(鶏肉、厚揚げ) * キノコソテー(シメジ、舞茸、エリンギ、ベーコン、ハム、椎茸) * 味噌汁(エノキ、豆腐、玉葱、人参、葱) | 22 日 夕 | * ご飯 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、葱) * 中華スープ(モヤシ、蕪、人参、ベーコン) |
| 23 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、玉葱、葱) * 鶏肉のケチャップ和え(玉葱、人参ソテー添え) * ひじきの煮物(さつま揚げ、人参) * ヨーグルト | 23 日 昼 | * 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * フルーツゼリー(バナナ) * すまし汁(松茸、ハンパン、葱) * キャベツとワカメの酢味噌和え(カニカマ) | 23 日 夕 | * ご飯 * 白菜の生姜和え * 鮭のバター焼(人参、ブロッコリー) * 味噌汁(麩、ワカメ、エノキ、葱) |
| 24 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ(蒟の煮物) * さつま芋のそぼろあんかけ(鶏ミンチ) | 24 日 昼 | * ハヤシライス(牛肉、玉葱) * スパサラ(胡瓜、ハム) * みかん * すまし汁(豆腐、カニカマ、葱) | 24 日 夕 | * ご飯 * 小松菜の中華和え * ベーコンスクランブル * 味噌汁(キャベツ、人参、小松菜、ワカメ) |
| 25 日 朝 | * ご飯 * 鯖の照焼 * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * 味噌汁(エノキ、玉葱) | 25 日 昼 | * ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * ササミのピカタ(トマト、レタス) * 切干大根(人参、薄揚) * 柿 | 25 日 夕 | * ご飯 * 味噌汁(麩、葱、玉葱) * 海鮮かき揚げ(さつま芋、玉葱) * 酢物(カブ、ワカメ、カニカマ) |
| 26 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) <small>* ハンバーグデミソース煮(玉葱、鶏ミンチ、人参、マッシュルーム)</small> * カリフラワーのカニカマあんかけ | 26 日 昼 | * ご飯 * かき玉汁(玉子、三つ葉) * 豚生姜焼き(玉葱) * バナナ * 小松菜のお浸し(人参、薄揚) | 26 日 夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * あらめ煮(薄揚、人参) |
| 27 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豆腐つくね団子トマトソース(人参、エンドウ、玉葱、くわい) * 青梗菜とコーンのソテー * ヤクルト | 27 日 昼 | * ご飯 * 鶏唐揚げ(レタス、トマト) * キャベツとソーセージの玉子とじ * 味噌汁(薄揚、人参、葱) * メロン | 27 日 夕 | * 炊込みご飯(鶏肉、人参、シメジ、薄揚、牛蒡) * ほうれん草の和え物(カニカマ) * 味噌汁(玉葱、ワカメ) |
| 28 日 朝 | * ご飯 * 冬瓜のあんかけ * 味噌汁(さつま芋、麩、ワカメ、葱) * ロールキャベツ(人参ソテー添え) | 28 日 昼 | * ご飯 * 焼き魚(鮎) * りんご * 豚汁(豚肉、大根、人参、牛蒡、椎茸) * サラダ(レタス、胡瓜、玉子、人参、ハム) | 28 日 夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * キャベツの酢味噌和え(人参、ワカメ) |
| 29 日 朝 | * ご飯 * 南瓜のいとこ煮(小豆) * 味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) | 29 日 昼 | * ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * 揚げ出し豆腐(鯉節、生姜、葱) * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * ミカン | 29 日 夕 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱、玉葱) * 鰯フライ(レタス、トマト) * じゃが芋と赤天の角天煮 |
| 30 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ほうれん草とコーンの炒め煮 * ソーセージ平天と椎茸の煮物 | 30 日 昼 | * ピラフ(シーフードMIX、玉葱、人参) * 小松菜と厚揚げの煮物 * コンスープ * 柿 | 30 日 夕 | * ご飯 * パプリカのマリネ * 豚肉バジル焼 * 味噌汁(薄揚、人参、大根、葱) |
| 31 日 朝 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) * 大根と刻み昆布炒め煮 | 31 日 昼 | * 親子丼(鶏肉、卵、玉葱、葱) * もずくと胡瓜の酢物(カニカマ、ゴマ) * 味噌汁(薄揚、ワカメ) | 31 日 夕 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * シルバーの梅鯉焼 * 鶏肉と里芋の照り煮(人参) |