

11月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷煮(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 蒟と人参のおかか煮	1 日昼	誕生日メニュー * チリ寿司 * 茄子の煮物 * 鮭と南瓜の照り煮 * メロン * すまし汁(手毬麩、エノキ、葱)	1 日夕	* ご飯 * 鰯大根 * 小松菜と薄揚の煮物 * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) * 冬瓜の含め煮 * 枝豆しんじょうのあんかけ(蒟蒻、魚肉)	2 日昼	* ご飯 * ハンぺンフライ(大葉、チーズ) * かき玉汁(ゴマ、葱、玉葱) * ピーマンの塩昆布和え * パナナ	2 日夕	* ご飯 * 春菊ゴマ和え * 子宝煮(挽肉、白滝、玉子) * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * ヤクルト * ミートボール盛合せ(スナッフエンドウ、玉葱、人参) * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	3 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * あらめ煮(人参、薄揚) * コンソメスープ(玉葱) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮 * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し * 味噌汁(厚揚げ、葱)
4 日朝	* ご飯 * カニ出汁巻き卵 * 竹輪とピーマンの甘辛炒め * 味噌汁(シメジ、大根、葱)	4 日昼	* さつま芋ご飯 * 鱈の竜田揚げ * 豚汁(大根、人参、牛蒡、蒟蒻、豆腐) * 人参しりしり(シーチキン、玉子)	4 日夕	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、カニカマ) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋) * 大根煮(人参、椎茸、角天)
5 日朝	* ご飯 * 南瓜と昆布巻きの煮付け * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 炒り豆腐と大根の煮物(鱈、薄揚)	5 日昼	* ご飯 * ひじきサラダ(大豆、五目大豆) * ワカメスープ(玉葱、卵、ゴマ) * 干柿 * 焼肉(キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、牛肉)	5 日夕	* ご飯 * なめこ汁(葱) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * 鱈の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉子、葱) * 三角稲荷と人参の煮物 * ヨーグルト * 茄子とさつま揚げの煮物	6 日昼	* 豚キムチ丼(白菜、玉葱、卵) * モヤシと胡瓜の酢物(カニカマ、ゴマ) * ワンタンスープ(ゴマ) * 干柿	6 日夕	* ご飯 * ホッケの塩焼き * インゲンの玉子サラダ * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
7 日朝	* ご飯 * 鱈の西京焼き * 葉大根和え物 * 中華野菜煮(キャベツ、玉葱、モヤシ、人参) * 味噌汁(大根、葱、薄揚)	7 日昼	* ご飯 * ほうれん草のゴマ和え(カニカマ) * 味噌汁(じゃが芋、シメジ、葱) * 柿、キウイ * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ添え)	7 日夕	* ご飯 * すまし汁(春菊、ワカメ、麩、葱) * かに玉あんかけ(人参、筍、玉葱、ピーマン) * 豆腐チャンプル(人参、シーチキン、鰹節)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、人参、玉子) * 大根とさつま揚げの煮物 * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、ミンチ)	8 日昼	* おにぎり(梅干し、海苔、柚子味噌) * ヤキソバ(キャベツ、モヤシ、玉葱、豚肉) * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 柿	8 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、シメジ、人参、牛蒡、薄揚) * 南瓜の鶏そぼろあんかけ * 吸い物(ハンペン、トコロ、葱)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豆乳しんじょうの煮物(ほうれん草お浸し添) * ソーセージと野菜のカレーソテー(魚肉、ピーマン、ズッキーニ玉葱)	9 日昼	* ご飯 * 鰯の煮付 * キウイ * マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム) * すまし汁(麩、椎茸)	9 日夕	* ご飯 * めた(カ、葱) * かき揚げ(玉葱、南瓜、人参、ピーマン、さつま芋) * 素麺汁(蒲鉾、葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(人参、スナッフエンドウ) * 小松菜とコーンのソテー	10 日昼	☆外食弁当4種(・鶏の唐揚げ弁当・焼肉弁当 ・白身フライ弁当・刺身弁当)・すまし汁、春雨サラダ、奈良漬 高菜とがんも・南瓜煮、豚しゃぶ、酢物、オレンジ	10 日夕	* ご飯 * おでん(大根、玉子、長天、厚揚、蒟蒻) * 吸い物(椎茸、豆腐、葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * がんもと人参の煮付 * 南瓜とベーコンのこっくり煮	11 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、蕪、ベーコン) * ピリ辛味噌回鍋肉(豚バラ、キャベツ、ピーマン) * モヤシと竹輪の酢物 * りんご	11 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * けんちん汁(里芋、人参、鶏肉、蒟蒻、大根) * ほうれん草とツナの白和え
12 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(白菜、人参、葱) * あさりと牛蒡の時雨煮	12 日昼	* カレーライス(牛肉、人参、玉葱、じゃが芋) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、コーン、ハム) * コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン) * フルーツゼリー	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 酢豚(人参、玉葱、ピーマン) * 大根煮(人参、昆布)
13 日朝	* ご飯 * 海苔出汁巻 * ヨーグルト * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * キャベツと竹輪の煮浸し(魚肉)	13 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 焼餃子(レタス、トマト) * あらめ煮(人参、角天) * パナナ	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * お魚ハンバーグ(おろしソース) * 菜の花ゴマ風味サラダ
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 大根と豆そぼろあんかけ * グリーンピース天炊き合わせ(魚肉、豆腐)	14 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ) * 八宝菜(白菜、豚肉、シーフード、ウズラ、玉葱、人参) * 切干大根(人参、椎茸) * キウイ	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁 * ビーフストロガノフ * うの花(人参、薄揚、椎茸)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、エノキ) * 白菜とウィンナーの玉子ソテー * 厚揚げの甘辛煮	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、トコロ、葱) * すき煮風(牛肉、豆腐、エノキ、玉葱、白菜) * ポテサラ(胡瓜、人参、ハム) * パナナ	15 日夕	* ご飯 * 白身フライ(トマト、キャベツ) * ほうれん草白和え(竹輪、ゴマ) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、エリンギ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(蒟) * 切昆布と大豆の煮物(人参)	16 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉子、春雨) * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 大根とカニカマのマヨ和え * ミカン	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 里芋の煮物(人参、椎茸、角天) * 揚げ出し豆腐(大根おろし、葱)

11月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、キャベツ、葱) * 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、人参)	17 日昼	* 親子丼(玉葱、卵、鶏肉) * ナメコ汁(ワカメ) * もずく酢(オクラ) * 金時煮豆 * 杏仁豆腐	17 日夕	* ご飯 * にゅう麺(玉葱、卵) * かき揚げ(さつまいも、玉葱、エリンギ、ピーマン) * シーチキンサラダ(胡瓜、ハム)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、椎茸、葱) * 鱈の煮付(菜の花のお浸し添え) * 切干大根(人参、薄揚)	18 日昼	* カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * 柿 * すまし汁(シメジ、豆腐、葱)	18 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * ひじき煮(人参、糸コン、薄揚) * つみれ汁(魚団子、葱)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、薄揚、ワカメ) * キクラゲ天と人参の煮物 * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、人参)	19 日昼	* ご飯小(紫蘇ふりかけ) * 煮込みラーメン(豚肉、白菜、人参) * 大根炒め酢(エリンギ、人参) * りんご	19 日夕	* むかごご飯 * 鯖の味噌煮 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * かき玉汁(白菜、葱)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、白菜、葱) * さつま揚げの煮付(魚肉、玉葱、人参、牛蒡) * 南瓜のそぼろ煮 * ヨーグルト	20 日昼	☆誕生日メニュー ・チリ寿司(海苔、テンポ、卵)、赤魚の煮付 ・さつまいもの甘辛煮、すまし汁(ハンペン、トロ)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、薄揚) * 茄子と椎茸のそぼろかけ * マルと山菜の煮付
21 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き玉子 * カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参、挽肉) * 味噌汁(さつまいも、シメジ)	21 日昼	* 結び * キャベツの和え物(ゴマ) * 煮込みうどん(鶏肉、蒲鉾、葱) * 里芋の煮物(人参)	21 日夕	* ご飯 * シルバー照焼 * 牛蒡の中華炒め * ワカメスープ(玉葱、葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 姫高野の炊き合わせ(豆腐、鱈すり身) * ほうれん草お浸し * 煮物(里芋、豚肉、人参)	22 日昼	* ご飯 * 焼き魚(鱈) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参) * すまし汁(ワカメ、トロ、葱) * ハナナ	22 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、シメジ) * 鶏の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、ワカメ) * ロールキャベツ(玉葱、鶏肉、豚肉)(人参添) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参)	23 日昼	* ご飯 * 豚バラ大根 * ミカン * 酢物(カブ、カニカマ) * かき玉汁(玉葱、卵)	23 日夕	* ご飯 * 赤魚の柚子味噌焼 * 味噌煮込みおでん(玉子、大根) * すまし汁(エノキ、豆腐、葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 里芋シチュー風(マッシュルーム、豚肉、人参、牛肉、大豆、鶏肉) * オムレツ(鶏肉、人参、キクラゲ、ひじき、ホウレンソウ、玉葱、スタップエンドウ)	24 日昼	* 結び * コンソメスープ(玉葱、ワカメ) * ヤキソバ(キャベツ、豚肉、人参、玉葱) * 高菜の煮物(人参、角天)	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、ワカメ、エノキ) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ、人参) * 白菜の煮物(薄揚)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、人参、麩) * ハンペンの炊き合わせ(人参きんぴら) * ひじきと梅の煮物	25 日昼	* ご飯 * キャベツスープ(ベーコン、人参) * 魚のムニエル(鮭、キャベツ) * ミカン * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 筑前煮(鶏肉、里芋、人参、大根、牛蒡) * プロコリーとハムのマヨ和え
26 日朝	* ご飯 * ぜんまいと麩の煮物(人参) * 鶏肉のケチャップ和え(玉葱、人参のソテー) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ヤクルト	26 日昼	* ご飯 * がんも煮(人参、椎茸) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 合わせ柿	26 日夕	* ご飯 * 里芋のそぼろ煮 * 春雨と胡瓜の酢物(ハム) * かき玉汁(玉子、玉葱、葱)
27 日朝	* ご飯 * 蓮根煮付 * ヨーグルト * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、菜の花) * 冬瓜の海老あんかけ(玉葱、エビ、人参)	27 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 大根サラダ(ハム、カイワレ) * ワカメスープ(葱) * りんご	27 日夕	* ご飯 * 鱈の照焼 * ほうれん草のマヨサラダ * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)
28 日朝	* ご飯 * 魚厚揚げ * 茄子のそぼろかけ(挽肉) * 味噌汁(さつまいも、玉葱、シメジ)	28 日昼	* 親子丼(玉葱、卵、鶏肉) * ほうれん草の白和え(人参) * すまし汁(麩、蒲鉾、葱) * みかん	28 日夕	* ご飯 * 切干大根とツナの煮物(人参) * カレーあんかけ豆腐(豚肉、人参、玉葱) * クリームスープ(ベーコン、コーン、エリンギ、玉葱、ホウレンソウ、牛乳)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(カブ、ワカメ、葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 厚揚げと春雨のさつと煮(エノキ)	29 日昼	* ご飯 * ハトウフライ(レタス、トマト) * 里芋煮(人参、すりゴマ) * 蕪玉スープ * ミカン	29 日夕	* ご飯 * キノコのソテー(シメジ、エリンギ、エノキ、ベーコン) * 南瓜サラダ(玉葱、胡瓜、ハム) * 味噌汁(白菜、人参、大根、鶏肉)
30 日朝	* ご飯 * 五目出汁巻き(人参、キクラゲ) * 山菜と干瓢の炒め煮(せり、筍、ワビ、キクラゲ、なめこ、ぜんまい) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、蕪)	30 日昼	* ご飯 * カブ生酢(人参) * 鶏胸肉のピカタ(プロコリー、トマト) * すまし汁(トロ、エノキ、葱) * りんご	30 日夕	* ご飯 * 鯖の塩焼き(大根おろし) * 小松菜のお浸し(カニカマ) * 豚汁(牛蒡、蒟蒻、人参、椎茸、大根)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	

11月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷煮(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 蒔と人参のおかか煮	1 日昼	誕生日メニュー * チリ寿司 * 茄子の煮物 * 鮭と南瓜の照り煮 * メロン * すまし汁(手毬麩、エノキ、葱)	1 日夕	* ご飯 * 鰯大根 * 小松菜と薄揚の煮物 * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) * 冬瓜の含め煮 * 枝豆しんじょうのあんかけ(蒟蒻、魚肉)	2 日昼	* ご飯 * ハンぺンフライ(大葉、チーズ) * かき玉汁(ゴマ、葱、玉葱) * ピーマンの塩昆布和え * パナナ	2 日夕	* ご飯 * 春菊ゴマ和え * 子宝煮(挽肉、白滝、玉子) * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * ヤクルト * ミートボール盛合せ(スナッフエンドウ、玉葱、人参) * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	3 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * あらめ煮(人参、薄揚) * コンソメスープ(玉葱) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮 * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し * 味噌汁(厚揚げ、葱)
4 日朝	* ご飯 * カニ出汁巻き卵 * 竹輪とピーマンの甘辛炒め * 味噌汁(シメジ、大根、葱)	4 日昼	* さつま芋ご飯 * 鱈の竜田揚げ * 豚汁(大根、人参、牛蒡、蒟蒻、豆腐) * 人参しりしり(シーチキン、玉子)	4 日夕	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、カニカマ) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋) * 大根煮(人参、椎茸、角天)
5 日朝	* ご飯 * 南瓜と昆布巻きの煮付け * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 炒り豆腐と大根の煮物(鱈、薄揚)	5 日昼	* ご飯 * ひじきサラダ(大豆、五目大豆) * ワカメスープ(玉葱、卵、ゴマ) * 干柿 * 焼肉(キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、牛肉)	5 日夕	* ご飯 * なめこ汁(葱) * きんぴら牛蒡(人参、ゴマ) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉子、葱) * 三角稲荷と人参の煮物 * ヨーグルト * 茄子とさつま揚げの煮物	6 日昼	* 豚キムチ丼(白菜、玉葱、卵) * モヤシと胡瓜の酢物(カニカマ、ゴマ) * ワンタンスープ(ゴマ) * 干柿	6 日夕	* ご飯 * ホッケの塩焼き * インゲンの玉子サラダ * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)
7 日朝	* ご飯 * 鱈の西京焼き * 葉大根和え物 * 中華野菜煮(キャベツ、玉葱、モヤシ、人参) * 味噌汁(大根、葱、薄揚)	7 日昼	* ご飯 * ほうれん草のゴマ和え(カニカマ) * 味噌汁(じゃが芋、シメジ、葱) * 柿、キウイ * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ添え)	7 日夕	* ご飯 * すまし汁(春菊、ワカメ、麩、葱) * かに玉あんかけ(人参、筍、玉葱、ピーマン) * 豆腐チャンプル(人参、シーチキン、鰹節)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、人参、玉子) * 大根とさつま揚げの煮物 * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、ミンチ)	8 日昼	* おにぎり(梅干し、海苔、柚子味噌) * ヤキソバ(キャベツ、モヤシ、玉葱、豚肉) * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 柿	8 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、シメジ、人参、牛蒡、薄揚) * 南瓜の鶏そぼろあんかけ * 吸い物(ハンペン、トコロ、葱)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豆乳しんじょうの煮物(ほうれん草お浸し添) * ソーセージと野菜のカレーソテー(魚肉、ピーマン、ズッキーニ玉葱)	9 日昼	* ご飯 * 鰯の煮付 * キウイ * マカロニサラダ(胡瓜、玉子、ハム) * すまし汁(麩、椎茸)	9 日夕	* ご飯 * めた(ゆ、葱) * かき揚(玉葱、南瓜、人参、ピーマン、さつま芋) * 素麺汁(蒲鉾、葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(人参、スナッフエンドウ) * 小松菜とコーンのソテー	10 日昼	☆外食弁当4種(・鶏の唐揚げ弁当・焼肉弁当 ・白身フライ弁当・刺身弁当)・すまし汁、春雨サラダ、奈良漬 高菜とがんも・南瓜煮、豚しゃぶ、酢物、オレンジ	10 日夕	* ご飯 * おでん(大根、玉子、長天、厚揚、蒟蒻) * 吸い物(椎茸、豆腐、葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * がんもと人参の煮付 * 南瓜とベーコンのこっくり煮	11 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、蕪、ベーコン) * ピリ辛味噌回鍋肉(豚バラ、キャベツ、ピーマン) * モヤシと竹輪の酢物 * りんご	11 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * けんちん汁(里芋、人参、鶏肉、蒟蒻、大根) * ほうれん草とツナの白和え
12 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(白菜、人参、葱) * あさりと牛蒡の時雨煮	12 日昼	* カレーライス(牛肉、人参、玉葱、じゃが芋) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、コーン、ハム) * コンソメスープ(MIXベジ、ベーコン) * フルーツゼリー	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 酢豚(人参、玉葱、ピーマン) * 大根煮(人参、昆布)
13 日朝	* ご飯 * 海苔出汁巻 * ヨーグルト * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * キャベツと竹輪の煮浸し(魚肉)	13 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 焼餃子(レタス、トマト) * あらめ煮(人参、角天) * パナナ	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * お魚ハンバーグ(おろしソース) * 菜の花ゴマ風味サラダ
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 大根と豆そぼろあんかけ * グリーンピース天炊き合わせ(魚肉、豆腐)	14 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ) * 八宝菜(白菜、豚肉、シーフード、ウズラ、玉葱、人参) * 切干大根(人参、椎茸) * キウイ	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁 * ビーフストロガノフ * うの花(人参、薄揚、椎茸)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、エノキ) * 白菜とウィンナーの玉子ソテー * 厚揚げの甘辛煮	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、トコロ、葱) * すき煮風(牛肉、豆腐、エノキ、玉葱、白菜) * ポテサラ(胡瓜、人参、ハム) * パナナ	15 日夕	* ご飯 * 白身フライ(トマト、キャベツ) * ほうれん草白和え(竹輪、ゴマ) * 味噌汁(キャベツ、人参、薄揚)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、エリンギ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(蒔) * 切昆布と大豆の煮物(人参)	16 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉子、春雨) * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 大根とカニカマのマヨ和え * ミカン	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 里芋の煮物(人参、椎茸、角天) * 揚げ出し豆腐(大根おろし、葱)

11月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、キャベツ、葱) * 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、人参)	17 日昼	* 親子丼(玉葱、卵、鶏肉) * ナメコ汁(ワカメ) * もずく酢(オクラ) * 金時煮豆 * 杏仁豆腐	17 日夕	* ご飯 * にゅう麺(玉葱、卵) * かき揚げ(さつま芋、玉葱、エリンギ、ピーマン) * シーチキンサラダ(胡瓜、ハム)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、椎茸、葱) * 鱈の煮付(菜の花のお浸し添え) * 切干大根(人参、薄揚)	18 日昼	* カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * 柿 * すまし汁(シメジ、豆腐、葱)	18 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * ひじき煮(人参、糸コン、薄揚) * つみれ汁(魚団子、葱)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、薄揚、ワカメ) * キクラゲ天と人参の煮物 * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、人参)	19 日昼	* ご飯小(紫蘇ふりかけ) * 煮込みラーメン(豚肉、白菜、人参) * 大根炒め酢(エリンギ、人参) * りんご	19 日夕	* むかごご飯 * 鯖の味噌煮 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * かき玉汁(白菜、葱)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、白菜、葱) * さつま揚げの煮付(魚肉、玉葱、人参、牛蒡) * 南瓜のそぼろ煮 * ヨーグルト	20 日昼	* チラシ寿司(海苔、テンポ、卵) * さつま芋の甘辛煮 * 赤魚の煮付 * すまし汁(ハンペン、トコロ)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、薄揚) * 茄子と椎茸のそぼろかけ * マルと山菜の煮付
21 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き玉子 * カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参、挽肉) * 味噌汁(さつま芋、シメジ)	21 日昼	* 結び * キャベツの和え物(ゴマ) * 煮込みうどん(鶏肉、蒲鉾、葱) * 里芋の煮物(人参)	21 日夕	* ご飯 * シルバー照焼 * 牛蒡の中華炒め * ワカメスープ(玉葱、葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 姫高野の炊き合わせ(豆腐、鱈すり身) * ほうれん草お浸し * 煮物(里芋、豚肉、人参)	22 日昼	* ご飯 * 焼き魚(鱈) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参) * すまし汁(ワカメ、トコロ、葱) * ハナナ	22 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、シメジ) * 鶏の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、ワカメ) * ロールキャベツ(玉葱、鶏肉、豚肉)(人参添) * 厚揚げとぜんまいの煮物(人参)	23 日昼	* ご飯 * 豚バラ大根 * ミカン * 酢物(カブ、カニカマ) * かき玉汁(玉葱、卵)	23 日夕	* ご飯 * 赤魚の柚子味噌焼 * 味噌煮込みおでん(玉子、大根) * すまし汁(エノキ、豆腐、葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 里芋シチュー風(マッシュルーム、豚肉、人参、牛肉、大豆、鶏肉) * オムツ(鶏肉、人参、キクラゲ、ひじき、ホウレンソウ、玉葱、スナップエンドウ)	24 日昼	* 結び * コンソメスープ(玉葱、ワカメ) * ヤキソバ(キャベツ、豚肉、人参、玉葱) * 高菜の煮物(人参、角天)	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、ワカメ、エノキ) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ、人参) * 白菜の煮物(薄揚)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、人参、麩) * ハンペンの炊き合わせ(人参きんぴら) * ひじきと梅の煮物	25 日昼	* ご飯 * キャベツスープ(ベーコン、人参) * 魚のムニエル(鮭、キャベツ) * ミカン * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 筑前煮(鶏肉、里芋、人参、大根、牛蒡) * ブロccoliとハムのマヨ和え
26 日朝	* ご飯 * ぜんまいと麩の煮物(人参) * 鶏肉のケチャップ和え(玉葱、人参のソテー) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ヤクルト	26 日昼	* ご飯 * がんも煮(人参、椎茸) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 合わせ柿	26 日夕	* ご飯 * 里芋のそぼろ煮 * 春雨と胡瓜の酢物(ハム) * かき玉汁(玉子、玉葱、葱)
27 日朝	* ご飯 * 蓮根煮付 * ヨーグルト * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、菜の花) * 冬瓜の海老あんかけ(玉葱、エビ、人参)	27 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 大根サラダ(ハム、カイワレ) * ワカメスープ(葱) * りんご	27 日夕	* ご飯 * 鱈の照焼 * ほうれん草のマヨサラダ * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)
28 日朝	* ご飯 * 魚厚揚げ * 茄子のそぼろかけ(挽肉) * 味噌汁(さつま芋、玉葱、シメジ)	28 日昼	* 親子丼(玉葱、卵、鶏肉) * ほうれん草の白和え(人参) * すまし汁(麩、蒲鉾、葱) * みかん	28 日夕	* ご飯 * 切干大根とツナの煮物(人参) * カレーあんかけ豆腐(豚肉、人参、玉葱) * クリームスープ(ベーコン、コーン、エリンギ、玉葱、ホウレンソウ、牛乳)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(カブ、ワカメ、葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 厚揚げと春雨のさつと煮(エノキ)	29 日昼	* ご飯 * バトフライ(レタス、トマト) * 里芋煮(人参、すりゴマ) * 蕪玉スープ * ミカン	29 日夕	* ご飯 * キノコのソテー(シメジ、エリンギ、エノキ、ベーコン) * 南瓜サラダ(玉葱、胡瓜、ハム) * 味噌汁(白菜、人参、大根、鶏肉)
30 日朝	* ご飯 * 五目出汁巻き(人参、キクラゲ) * 山菜と干瓢の炒め煮(せり、筍、ワビ、キクラゲ、なめこ、ぜんまい) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、蕪)	30 日昼	* ご飯 * カブ生酢(人参) * 鶏胸肉のヒカタ(ブロッコリー、トマト) * すまし汁(トコロ、エノキ、葱) * りんご	30 日夕	* ご飯 * 鯖の塩焼き(大根おろし) * 小松菜のお浸し(カニカマ) * 豚汁(牛蒡、蒟蒻、人参、椎茸、大根)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	