

12月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、シジ、人参) * 大根のガリハタ煮(ペーコン、人参) * ヤクルト * 豆腐つくね団子オーロソースかけ	1 日昼	* ご飯 * 酢物(カブ、柿) * ワカメスープ(葱) * 柿、ミカン * かき揚げ(さつま芋、人参、玉葱、ピーマン)	1 日夕	* ご飯 * 煮物(牛蒡、蓮根) * 味噌汁(南瓜、薄揚げ、葱) * ハンバーグ(玉葱、ミンチ、レタス、ブロッコリー)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、エノキ、葱) * ハンパンの炊き合わせ(魚肉、高野豆腐) * 筍とあさりの煮物	2 日昼	* ご飯 * 小松菜のお浸し(海苔和え) * 炒り豆腐(豚肉、人参、椎茸、玉子) * 柿 * 野菜スープ(ほうれん草、玉葱、シジ、ペーコン)	2 日夕	* ご飯 * ふろふき大根 * ひじきサラダ(ツナ、人参) * 芋煮汁(里芋、鶏肉、人参、牛蒡、蒟蒻、椎茸、葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、ナメコ、ワカメ) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	3 日昼	* ご飯 * 鶏大根煮 * 野菜炒め(玉葱、人参、ピーマン、エリンギ) * すまし汁(蒲鉾、トロ) * パナナ	3 日夕	* ご飯 * 糸コン煮(豚肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、ゆで卵) * ポトフ(ウィンナー、じゃが芋、白菜、人参、玉葱)
4 日朝	* ご飯 * カブとエビの蒸し煮 * 鯖煮付(青梗菜ソテー添え) * 味噌汁(カブ、厚揚げ、葱) * ヨーグルト	4 日昼	* カレーうどん(牛肉、薄揚、葱) * 白菜煮浸し(竹輪) * ゆかりお結び * みかん	4 日夕	* ご飯 * ブロッコリーのタルタルソースかけ * マルの山菜煮付(セリ、キクラゲ、ワラビ、薇、ナメコ) * 春雨スープ(椎茸、人参、葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 豆腐しんじょの煮物(玉子、人参、牛蒡、すり身) * ぜんまいと竹輪の煮物(人参)	5 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、卵、葱) * 春菊の和え物(竹輪、ゴマ) * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * りんご	5 日夕	* ご飯 * 鯖の香草焼 * 海鮮チヂミ(イカ) * 味噌汁(さつま芋、モヤシ、葱)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シジ、玉葱、葱) * ソーセージ平天と落の煮物(玉葱) * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパン、トロ、葱) * 春雨の酢物(ハム、胡瓜、玉子) * ミカン * 八宝菜(豚肉、白菜、椎茸、人参、玉葱)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩) * 肉じゃが(玉葱、人参、牛肉、マロニー) * マカロニサラダ(胡瓜、人参)
7 日朝	* ご飯 * かに出汁巻き * 味噌汁(椎茸、厚揚げ、葱) * ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	7 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(ワカメ、葱) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱) * ミカン * ほうれん草ゴマ和え(カニカマ、ゴマ)	7 日夕	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、エノキ) * 筑前煮(鶏肉、椎茸、蒟蒻、牛蒡、人参) * キャベツの和え物(人参、ゴマ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) * ミートボール(タレ)盛合せ(ブロッコリー添) * じゃが芋のミルク煮(玉葱、人参のソテー添)	8 日昼	* 焼うどん(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) * 小ご飯 * 小松菜のゴマ和え * すまし汁(カニカマ、トロ、葱) * りんご	8 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 鶏照焼(レタス添え) * 大根酢物(蒲鉾、人参)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * シラスの玉子とじ(人参) * ひじきとさつま揚げ煮物(人参)	9 日昼	* ご飯 * 赤魚の煮付(じゃが芋) * キャベツの酢物(厚揚げ) * パナナ * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱)	9 日夕	* 枝豆ご飯 * 焼売 * 大根サラダ(胡瓜、ハム) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * 大根の豆そぼろあんかけ * 紅生姜天の炊き合わせ(牛蒡、鰹節)	10 日昼	* カレーライス(じゃが芋、人参、玉葱、牛肉) * サラダ(マロニー、胡瓜、ハム) * 柿 * ワカメスープ(葱)	10 日夕	* ご飯 * 鰹フライ * 里芋煮(人参、椎茸) * 味噌汁(薄揚、シジ、葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、玉葱、葱) * 千草焼(玉子・野菜) * 小松菜とペーコンのバターソテー	11 日昼	* ご飯 * カブのコンソメスープ * 豚肉と玉葱の甘辛炒め * ふろふき大根 * ミカン、オレンジ	11 日夕	* ご飯 * すまし汁(椎茸、麩) * 海鮮八宝菜(豚肉、エビ、イカ、椎茸、玉葱、人参、筍) * 茄子の肉味噌かけ
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) * 海苔出汁巻き(パナナ) * 田舎煮(牛蒡、人参、椎茸、薄揚、干瓢)	12 日昼	* 麻婆丼(ミンチ、豆腐、葱、玉葱) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム、玉子、キクラゲ) * ワカメスープ(玉葱、葱、ゴマ)	12 日夕	* ご飯 * 鱈の照り煮(落煮物添え) * ウィンナーと野菜のケチャップ煮(キャベツ、人参、コーン) * 味噌汁(玉葱、豆腐)
13 日朝	* ご飯 * じゃが芋の豆そぼろ * 鰹のみりん焼(人参きんぴら添え) * 味噌汁(カブ、エノキ、角天) * 柿	13 日昼	* ご飯 * ササミの梅紫蘇天 * キノコスープ(シジ、椎茸、エノキ、葱) * ポテサラ(胡瓜、人参、カニカマ)	13 日夕	* ご飯 * 素麺汁(玉葱、薄揚、葱) * 納豆オムレツ(葱)(キャベツ添え) * モヤシと小松菜のナムル
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、シジ) * さつま揚げ煮付 * 冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参)	14 日昼	* ご飯 * 生姜スープ(エノキ、玉葱) * 鶏の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * キャベツとピーマン、ウィンナー炒め	14 日夕	* ご飯 * 手作りコロッケ(玉葱、ミンチ) * 煮なます(大根、人参、椎茸、角天) * けんちん汁(大根、人参、牛蒡、角天)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * ヤクルト * じゃがミート(玉葱、ミンチ)(ミートソース) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、トマト、グリーンピース)(ハムステーキ)	15 日昼	* お好み焼き(キャベツ、豚肉、葱、モヤシ、揚玉) * 人参と厚揚げのしりしり * パナナ * 中華風スープ(玉葱、卵、コーン)	15 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * きんぴら牛蒡(白滝、牛蒡、人参) * 豚汁(豆腐、大根、人参、葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、菜の花、魚肉) * ほうれん草と揚げの煮付(人参)	16 日昼	* ご飯 * スープ(ワカメ、春雨、ゴマ) * 豚肉のスタミナ炒め(韭、玉子) * 白菜のたくた煮(人参、薄揚) * 柿	16 日夕	* 海鮮丼 * うの花(角天、牛蒡、人参、葱) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)

12月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏団子煮(玉葱、菜の花) * ぜんまい炒め煮(人参、薄揚)	17 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、韭) * カレー風味の鶏の唐揚 * 小松菜と薄揚のおかか煮 * りんご	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(カブ、エノキ) * 魚のホイル焼(鮭、玉葱、シメジ、葱) * じゃが芋の煮物(玉葱、赤天)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) * 山菜と干瓢の炒め煮 * ヨーグルト	18 日 昼	* 肉うどん(葱、蒲鉾、トロロ、牛肉) * 稲荷寿司 * みかん * あらめと豆腐の煮物(人参)	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、エノキ) * 鯖のあんかけ(人参) * 里芋煮
19 日 朝	* ご飯 * なめこ汁(麩、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 若竹煮(ワカメ)	19 日 昼	* 豚バラ丼(玉葱、キャベツ) * 大根サラダ(シーチキン) * コンソメスープ(ベーコン、ホウレン草) * オレンジ	19 日 夕	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ、葱) * ホキと山菜の煮物 * 茄子のピリ辛煮浸し
20 日 朝	* ご飯 * ひじき煮(人参) * ロールキャベツ(玉葱、鶏肉、豚肉) * 味噌汁(葱、南瓜、人参) * 納豆	20 日 昼	* 煮込みラーメン(キャベツ、人参、玉葱、鶏肉、葱) * 小ご飯 * パナナ * 和え物(ワカメ、カニカマ)	20 日 夕	* ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、人参) * すまし汁(椎茸、カニカマ、小松菜)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩、葱) * 高野の玉子とじ(人参、椎茸) * 里芋と昆布巻きを含め煮	21 日 昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 野菜サラダ(レタス、トマト) * ワカメスープ * パイン	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ) * 刺身(大根、大葉、サーモン、鰯) * 煮物(昆布、椎茸、人参、大根、鶏肉)
22 日 朝	* ご飯 * キャベツとウインナーのソテー * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(玉葱、魚肉、パプリカ、茄子、スッキーニ)	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(麩、葱、トロロ) * 野菜炒め(キャベツ、豚肉、人参、モヤシ、玉葱) * 春雨の酢物(ワカメ、カニカマ) * りんご	22 日 夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 鯖の竜田揚げ * 根菜汁(牛蒡、人参、鶏肉、蒟蒻、じゃが芋)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、麩、薄揚) * はんぺんの炊き合わせ(蓮根煮添え) * 切干大根とツナの煮物(人参、鰹フレーク)	23 日 昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * みかん * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(豆腐、蒲鉾)	23 日 夕	* ご飯 * パトウフライ(キャベツ添え) * 白菜と豚肉の煮物 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱)
24 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 落とがんもの煮物(人参) * 味噌汁(大根、人参)	24 日 昼	* ミートボールのケチャップ煮(玉葱、人参) * あらめ煮(人参、角天) * 味噌汁(玉葱、麩) * パナナ	24 日 夕	* ご飯 * 手作り餃子(キャベツ) * ほうれん草ゴマ和え * すまし汁(大根、カニカマ)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * 鱈の西京焼き * ヨーグルト * あさりと牛蒡の時雨煮	25 日 昼	* シーフードピラフ(シーフード・ベジタブルMIX) * 鶏の唐揚(レタス) * コンスープ * フルーツゼリー * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	25 日 夕	* ご飯 * 鯛団子煮 * 竹輪とピーマンの甘辛炒め * 味噌汁(はんぺん、ワカメ、モヤシ)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 刻み昆布の炒り煮(人参)	26 日 昼	* 親子丼(鶏肉、卵、玉葱、葱、蒲鉾) * 酢物(春雨、カニカマ、胡瓜) * みかん * かき玉汁(エノキ、葱)	26 日 夕	* ご飯 * 鯉の山椒焼 * ブロッコリー玉子サラダ * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸、ぜんまい)	27 日 昼	* お結び * 中華スープ(玉葱、ワカメ、葱) * ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) * サラダ(キャベツ、胡瓜、トマト) * パナナ	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、ワカメ、葱) * 鶏ササミのフライ(キャベツ、トマト) * カブの梅酢和え(胡瓜、梅干し)
28 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * 冬瓜の海老あんかけ(人参)	28 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(モヤシ、ベーコン、韭) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、葱、玉葱) * サラダ(ブロッコリー、玉葱、シーチキン) * ミカン	28 日 夕	* ご飯 * もずく酢(胡瓜) * 魚の煮付(赤魚) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * プレーンオムレツ盛合せ(ブロッコリー、玉葱のソテー) * 青梗菜とコーンのソテー * ヤクルト	29 日 昼	* ご飯 * パトウのフライ(キャベツ、トマト) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン)	29 日 夕	* ご飯 * 酢物(胡瓜、ツナ) * 天ぷら(竹輪、カニカマ、玉葱、ピーマン) * 味噌汁(エノキ、麩、葱)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 鯛のつみれ煮 * 里芋のあんかけ(モヤシ、ミンチ、人参、蓮根)	30 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鶏の唐揚(キャベツ、トマト) * サラダ(マカロニ、ハム、胡瓜) * りんご	30 日 夕	* ご飯 * ひじき煮(大豆、人参) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 五目炒り豆腐(玉子、玉葱、人参) * カブのそぼろあんかけ	31 日 昼	* 年越しそば(牛肉、蒲鉾、トロロ、葱) * 竹輪と大根煮(人参、長天) * みかん	31 日 夕	* 海苔巻き、稲荷寿司 * お刺身(鰯、サーモン、鱈のタタキ) * すまし汁(豆腐、春菊)

12月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、シジ、人参) * 大根のガリハタ煮(ペーコン、人参) * ヤクルト * 豆腐つくね団子オーロソースかけ	1 日昼	* ご飯 * 酢物(カブ、柿) * ワカメスープ(葱) * 柿、ミカン * かき揚げ(さつま芋、人参、玉葱、ピーマン)	1 日夕	* ご飯 * 煮物(牛蒡、蓮根) * 味噌汁(南瓜、薄揚げ、葱) * ハンバーグ(玉葱、ミンチ、レタス、ブロッコリー)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、エノキ、葱) * ハンペンの炊き合わせ(魚肉、高野豆腐) * 筍とあさりの煮物	2 日昼	* ご飯 * 小松菜のお浸し(海苔和え) * 炒り豆腐(豚肉、人参、椎茸、玉子) * 柿 * 野菜スープ(ほうれん草、玉葱、シジ、ペーコン)	2 日夕	* ご飯 * ふろふき大根 * ひじきサラダ(ツナ、人参) * 芋煮汁(里芋、鶏肉、人参、牛蒡、蒟蒻、椎茸、葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、ナメコ、ワカメ) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	3 日昼	* ご飯 * 鶏大根煮 * 野菜炒め(玉葱、人参、ピーマン、エリンギ) * すまし汁(蒲鉾、トロ) * パナナ	3 日夕	* ご飯 * 糸コン煮(豚肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、ゆで卵) * ポトフ(ウィンナー、じゃが芋、白菜、人参、玉葱)
4 日朝	* ご飯 * カブとエビの蒸し煮 * 鯖煮付(青梗菜ソテー添え) * 味噌汁(カブ、厚揚げ、葱) * ヨーグルト	4 日昼	* カレーうどん(牛肉、薄揚、葱) * 白菜煮浸し(竹輪) * ゆかりお結び * みかん	4 日夕	* ご飯 * ブロッコリーのタルタルソースかけ * マルの山菜煮付(セリ、キクラゲ、ワラビ、薇、ナメコ) * 春雨スープ(椎茸、人参、葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 豆腐しんじょの煮物(玉子、人参、牛蒡、すり身) * ぜんまいと竹輪の煮物(人参)	5 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、卵、葱) * 春菊の和え物(竹輪、ゴマ) * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * りんご	5 日夕	* ご飯 * 鯖の香草焼 * 海鮮チヂミ(イカ) * 味噌汁(さつま芋、モヤシ、葱)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シジ、玉葱、葱) * ソーセージ平天と落の煮物(玉葱) * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚)	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トロ、葱) * 春雨の酢物(ハム、胡瓜、玉子) * ミカン * 八宝菜(豚肉、白菜、椎茸、人参、玉葱)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩) * 肉じゃが(玉葱、人参、牛肉、マロニー) * マカロニサラダ(胡瓜、人参)
7 日朝	* ご飯 * かに出汁巻き * 味噌汁(椎茸、厚揚げ、葱) * ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	7 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(ワカメ、葱) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱) * ミカン * ほうれん草ゴマ和え(カニカマ、ゴマ)	7 日夕	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、エノキ) * 筑前煮(鶏肉、椎茸、蒟蒻、牛蒡、人参) * キャベツの和え物(人参、ゴマ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) * ミートボール(タレ)盛合せ(ブロッコリー添) * じゃが芋のミルク煮(玉葱、人参のソテー添)	8 日昼	* 焼うどん(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) * 小ご飯 * 小松菜のゴマ和え * すまし汁(カニカマ、トロ、葱) * りんご	8 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 鶏照焼(レタス添え) * 大根酢物(蒲鉾、人参)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * シラスの玉子とじ(人参) * ひじきとさつま揚げ煮物(人参)	9 日昼	* ご飯 * 赤魚の煮付(じゃが芋) * キャベツの酢物(厚揚げ) * パナナ * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱)	9 日夕	* 枝豆ご飯 * 焼売 * 大根サラダ(胡瓜、ハム) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * 大根の豆そぼろあんかけ * 紅生姜天の炊き合わせ(牛蒡、鰹節)	10 日昼	* カレーライス(じゃが芋、人参、玉葱、牛肉) * サラダ(マロニー、胡瓜、ハム) * 柿 * ワカメスープ(葱)	10 日夕	* ご飯 * 鰹フライ * 里芋煮(人参、椎茸) * 味噌汁(薄揚、シジ、葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、玉葱、葱) * 千草焼(玉子・野菜) * 小松菜とペーコンのバターソテー	11 日昼	* ご飯 * カブのコンソメスープ * 豚肉と玉葱の甘辛炒め * ふろふき大根 * ミカン、オレンジ	11 日夕	* ご飯 * すまし汁(椎茸、麩) * 海鮮八宝菜(豚肉、エビ、イカ、椎茸、玉葱、人参、筍) * 茄子の肉味噌かけ
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) * 海苔出汁巻き(パナナ) * 田舎煮(牛蒡、人参、椎茸、薄揚、干瓢)	12 日昼	* 麻婆丼(ミンチ、豆腐、葱、玉葱) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム、玉子、キクラゲ) * ワカメスープ(玉葱、葱、ゴマ)	12 日夕	* ご飯 * 鱈の照り煮(落煮物添え) * ウィンナーと野菜のケチャップ煮(キャベツ、人参、コーン) * 味噌汁(玉葱、豆腐)
13 日朝	* ご飯 * じゃが芋の豆そぼろ * 鰹のみりん焼(人参きんぴら添え) * 味噌汁(カブ、エノキ、角天) * 柿	13 日昼	* ご飯 * ササミの梅紫蘇天 * キノコスープ(シジ、椎茸、エノキ、葱) * ポテサラ(胡瓜、人参、カニカマ)	13 日夕	* ご飯 * 素麺汁(玉葱、薄揚、葱) * 納豆オムレツ(葱)(キャベツ添え) * モヤシと小松菜のナムル
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、シジ) * さつま揚げ煮付 * 冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参)	14 日昼	* ご飯 * 生姜スープ(エノキ、玉葱) * 鶏の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * キャベツとピーマン、ウィンナー炒め	14 日夕	* ご飯 * 手作りコロッケ(玉葱、ミンチ) * 煮なます(大根、人参、椎茸、角天) * けんちん汁(大根、人参、牛蒡、角天)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * ヤクルト * じゃがミート(玉葱、ミンチ)(ミートソース) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、トマト、グリーンピース)(ハムステーキ)	15 日昼	* お好み焼き(キャベツ、豚肉、葱、モヤシ、揚玉) * 人参と厚揚げのしりしり * パナナ * 中華風スープ(玉葱、卵、コーン)	15 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * きんぴら牛蒡(白滝、牛蒡、人参) * 豚汁(豆腐、大根、人参、葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 花形豆腐の炊き合わせ(人参、玉葱、菜の花、魚肉) * ほうれん草と揚げの煮付(人参)	16 日昼	* ご飯 * スープ(ワカメ、春雨、ゴマ) * 豚肉のスタミナ炒め(韭、玉子) * 白菜のたくた煮(人参、薄揚) * 柿	16 日夕	* 海鮮丼 * うの花(角天、牛蒡、人参、葱) * 味噌汁(なめこ、豆腐、葱)

12月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏団子煮(玉葱、菜の花) * ぜんまい炒め煮(人参、薄揚)	17 日 昼	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、韭) * カレー風味の鶏の唐揚 * 小松菜と薄揚のおかか煮 * りんご	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(カブ、エノキ) * 魚のホイル焼(鮭、玉葱、シメジ、葱) * じゃが芋の煮物(玉葱、赤天)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参) * 山菜と干瓢の炒め煮 * ヨーグルト	18 日 昼	* 肉うどん(葱、蒲鉾、トコロ、牛肉) * 稲荷寿司 * みかん * あらめと豆腐の煮物(人参)	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、エノキ) * 鯖のあんかけ(人参) * 里芋煮
19 日 朝	* ご飯 * なめこ汁(麩、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 若竹煮(ワカメ)	19 日 昼	* 豚バラ丼(玉葱、キャベツ) * 大根サラダ(シーチキン) * コンソメスープ(ベーコン、ホウレン草) * オレンジ	19 日 夕	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * ホキと山菜の煮物 * 茄子のピリ辛煮浸し
20 日 朝	* ご飯 * ひじき煮(人参) * ロールキャベツ(玉葱、鶏肉、豚肉) * 味噌汁(葱、南瓜、人参) * 納豆	20 日 昼	* 煮込みラーメン(キャベツ、人参、玉葱、鶏肉、葱) * 小ご飯 * パナナ * 和え物(ワカメ、カニカマ)	20 日 夕	* ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、人参) * すまし汁(椎茸、カニカマ、小松菜)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩、葱) * 高野の玉子とじ(人参、椎茸) * 里芋と昆布巻きを含め煮	21 日 昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 野菜サラダ(レタス、トマト) * ワカメスープ * パイン	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ) * 刺身(大根、大葉、サーモン、鯛) * 煮物(昆布、椎茸、人参、大根、鶏肉)
22 日 朝	* ご飯 * キャベツとウインナーのソテー * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ) <small>* 豆腐ナゲットのトマトソースかけ(玉葱、魚肉、パプリカ、茄子、スッキー)</small>	22 日 昼	* ご飯 * すまし汁(麩、葱、トコロ) * 野菜炒め(キャベツ、豚肉、人参、モヤシ、玉葱) * 春雨の酢物(ワカメ、カニカマ) * りんご	22 日 夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 鯖の竜田揚げ * 根菜汁(牛蒡、人参、鶏肉、蒟蒻、じゃが芋)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、麩、薄揚) * はんぺんの炊き合わせ(蓮根煮添え) * 切干大根とツナの煮物(人参、鯉フレーク)	23 日 昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * みかん * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(豆腐、蒲鉾)	23 日 夕	* ご飯 * バトウフライ(キャベツ添え) * 白菜と豚肉の煮物 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱)
24 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 蒟とがんもの煮物(人参) * 味噌汁(大根、人参)	24 日 昼	* ミートボールのケチャップ煮(玉葱、人参) * あらめ煮(人参、角天) * 味噌汁(玉葱、麩) * パナナ	24 日 夕	* ご飯 * 手作り餃子(キャベツ) * ほうれん草ゴマ和え * すまし汁(大根、カニカマ)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * 鯖の西京焼き * ヨーグルト * あさりと牛蒡の時雨煮	25 日 昼	* シーフードピラフ(シーフード・ベジタブルMIX) * 鶏の唐揚(レタス) * コーンスープ * フルーツゼリー * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	25 日 夕	* ご飯 * 鯛団子煮 * 竹輪とピーマンの甘辛炒め * 味噌汁(ハンペン、ワカメ、モヤシ)
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(豚肉、人参、玉葱、鶏肉) * 刻み昆布の炒り煮(人参)	26 日 昼	* 親子丼(鶏肉、卵、玉葱、葱、蒲鉾) * 酢物(春雨、カニカマ、胡瓜) * みかん * かき玉汁(エノキ、葱)	26 日 夕	* ご飯 * 鰯の山椒焼 * ブロッコリー玉子サラダ * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸、ぜんまい)	27 日 昼	* お結び * 中華スープ(玉葱、ワカメ、葱) * ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参) * サラダ(キャベツ、胡瓜、トマト) * パナナ	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、ワカメ、葱) * 鶏ササミのフライ(キャベツ、トマト) * カブの梅酢和え(胡瓜、梅干し)
28 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * 冬瓜の海老あんかけ(人参)	28 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(モヤシ、ベーコン、韭) * 麻婆豆腐(豚ミンチ、葱、玉葱) * サラダ(ブロッコリー、玉葱、シーチキン) * ミカン	28 日 夕	* ご飯 * もずく酢(胡瓜) * 魚の煮付(赤魚) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * プレーンオムレツ盛合せ(ブロッコリー、玉葱のソテー) * 青梗菜とコーンのソテー * ヤクルト	29 日 昼	* ご飯 * バトウのフライ(キャベツ、トマト) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン)	29 日 夕	* ご飯 * 酢物(胡瓜、ツナ) * 天ぷら(竹輪、カニカマ、玉葱、ピーマン) * 味噌汁(エノキ、麩、葱)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 鯛のつみれ煮 * 里芋のあんかけ(モヤシ、ミンチ、人参、蓮根)	30 日 昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鶏の唐揚(キャベツ、トマト) * サラダ(マカロニ、ハム、胡瓜) * りんご	30 日 夕	* ご飯 * ひじき煮(大豆、人参) * 酢豚(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 五目炒り豆腐(玉子、玉葱、人参) * カブのそぼろあんかけ	31 日 昼	* 年越しそば(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) * 竹輪と大根煮(人参、長天) * みかん	31 日 夕	* 海苔巻き、稲荷寿司 * お刺身(鯛、サーモン、鱈のタタキ) * すまし汁(豆腐、春菊)