

# 1月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*おせち料理 黒豆、煮鰯(蒟蒻、蓮根、椎茸、筍)、カブの酢物、鮭の昆布巻 鰯の照焼、栗きんとん、雑煮、ヨーグルト	1 日昼	*小ゆかりご飯*酢物(モヤシ、胡瓜、カニカマ) *ミートスパ(ミンチ、玉葱、人参) *コンソメスープ(玉葱、葱、ワカメ)*バナナ、オレンジ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *鯛つみれと大根の煮物 *さつま芋のオレンジ煮
2 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、豆腐、葱) *伊達巻き、昆布、姫高野の盛合せ *山菜と干瓢の炒め煮	2 日昼	*ご飯*春雨スープ(玉葱、葱) *キャベツのナムル(カニカマ、ゴマ)*バナナ、キウイ *白菜麻婆(キクラゲ、葱、人参、豚ミンチ)	2 日夕	*ご飯*味噌汁(人参、玉葱) *ふわたろすき焼き風(麩、牛肉、玉葱) *厚揚げ、豚肉の煮物(人参)
3 日朝	*ご飯*ふきのおかか煮 *オムレツ盛合せ(玉子、フロコリー)(花麩添え) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	3 日昼	*煮込みうどん(玉葱、蒲鉾、葱) *小ご飯*ひじき煮(人参、長天) *白菜のゴマドレ和え物(カニカマ)*リンゴ	3 日夕	*ご飯*ホキの韓国風照り煮 *味噌汁(じゃが芋、麩、葱) *はんぺんの炊き合わせ(茄子)
4 日朝	*ご飯*筍とあさりの煮物 *三角稲荷と人参の煮物(大豆、人参、インゲン、椎茸、筍) *味噌汁(玉葱、豆腐、葱)	4 日昼	*ご飯*豚バラ大根 *カブの酢物(カニカマ) *かき玉汁(葱)*みかん	4 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *干瓢とインゲンの玉子とじ *味噌汁(白菜、豆腐、シメジ、葱)
5 日朝	*ご飯*じゃが芋のミルク煮*ヤクルト *ロールキャベツ盛合せ(玉葱、豚肉、鶏肉)(ウインナー) *味噌汁(人参、じゃが芋、葱)	5 日昼	*ご飯*パサのフライ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉葱)*キウイ *豆乳スープ(白菜、シメジ)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、エノキ) *炒り豆腐(椎茸、人参、豚肉) *鶏胸肉とモヤシの酢物
6 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) *お魚厚揚げ *大根と刻み昆布の炒め煮	6 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *あらめの煮物(人参、薄揚) *すまし汁(ワカメ、麩、蒲鉾)*みかん	6 日夕	*ご飯*鶏肉と里芋の煮物 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(厚揚げ、シメジ、葱)
7 日朝	*七草粥*味噌汁(シメジ、人参、葱) *豚の生姜炒め(玉葱、人参) *牛蒡のおかか煮	7 日昼	*ご飯*鶏の唐揚(レタス、トマト) *紅白なます(大根、人参)*りんご *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	7 日夕	*ご飯*豆苗のゴマ和え *なめこ汁(豆腐、葱) *南瓜のそぼろ煮(合挽肉)
8 日朝	*ご飯*味噌汁*ヨーグルト *鰻のみりん焼(人参きんぴら添え) *蓮根とひじきの煮物(人参)	8 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*胡麻豆腐 *コールローサラダ(キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、コーン、ハム、玉子) *ワカメスープ(エノキ、葱)*バナナ	8 日夕	*ご飯*味噌汁(さつま芋、玉葱) *牛肉オイスター炒め *インゲンのゴマサラダ
9 日朝	*ご飯*筍の土佐煮 *デミソースハンバーグ(鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム) *味噌汁(薄揚、豆腐、葱)	9 日昼	*ご飯*中華風かき玉汁(玉葱) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン) *春雨の酢物(ハム、胡瓜、玉子)	9 日夕	*ご飯*鯖の塩焼き *椎茸と大豆の旨煮 *味噌汁(玉葱、じゃが芋)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱、豆腐、葱) *キクラゲ天の煮物(魚肉) *じゃが芋のほくほく煮(人参)	10 日昼	*ご飯*すまし汁(豆腐、トロロ、葱) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)*オレンジ	10 日夕	*ご飯*白身魚フリッターの照焼ソース *大根と牛肉の韓国風煮込み *味噌汁(薄揚、白菜、葱)
11 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *カブとペーコンのコンソメ煮(人参) *味噌汁(麩、玉葱、葱)	11 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱) *鶏肉と野菜のトマト煮(玉葱、人参、じゃが芋) *南瓜のサラダ(ハム、胡瓜)*バナナ	11 日夕	*ご飯*カブの酢物 *味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱) *ロール白菜(挽肉、玉子、玉葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、人参、葱) *ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱、スッキーニ、パプリカ、人参) *ジャーマンポテト(玉葱、ペーコン)	12 日昼	*ご飯*切干大根(人参、角天) *肉豆腐(白菜、豚肉、葱)*キウイ *にゅう麺風スープ(蒲鉾、トロロ、葱)	12 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *ほうれん草の白和え(ゴマ、人参) *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、葱、薄揚) *落と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚) *大根の柚子あんかけ)	13 日昼	*ご飯*パトウフライ(レタス)*バナナ *キャベツの炒め物(人参、ウインナー) *粕汁(人参、大根、里芋、白菜)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *煮物(大根、鶏肉、牛蒡、椎茸) *ポテサラ(胡瓜、人参、玉葱)
14 日朝	*ご飯*鯖の照焼(ほうれん草添え) *刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参、昆布) *味噌汁(なめこ、葱、ワカメ)	14 日昼	*ご飯*豚汁(人参、牛蒡、椎茸、葱) *スペイン風オムレツ(ペーコン、じゃが芋、MIXベジ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*りんご	14 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) *ふろふき大根肉味噌かけ(ミンチ) *厚揚げと白菜の煮物
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、枝豆、人参、椎茸) *紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮) *冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸)*ヨーグルト	15 日昼	*ご飯*すまし汁(豆腐、葱、ワカメ) *子宝煮*バナナ *春菊のゴマ和え	15 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *鶏テキ(人参、玉葱のソテー添え) *南瓜と昆布巻きの煮付け
16 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、麩) *人参の炒め煮 *お魚揚げ	16 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱)*ハイン *チキンカツ(ササミ)(キャベツ、トマト添え) *高野豆腐煮(角天、人参)	16 日夕	*ご飯*肉豆腐 *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) *菜の花の辛子味噌和え

# 1月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 切干大根煮(人参) * 鶏肉のケチャップ和え	17 日昼	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱)ブロccoli添え * 白菜のたくたく煮(薄揚げ) * キウイ	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ) * おでん(鶏肉、大根、玉子、人参、角天) * 胡瓜の酢物(カニカマ)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * 白菜とエビの煮物(人参)	18 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * ひじきと大豆の煮物(人参) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱) * パイン、バナナ	18 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 大根の酢物(人参) * すまし汁(ハンペン、エノキ)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ) * ヤクルト <small>* スクランブルエッグ(人参、グリーンピース、トウモロシ、パプリカ、鶏・豚肉)</small> * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸)	19 日昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * ミカン * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * ヤクルト	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、椎茸) * 鱈の南蛮漬け(人参、ピーマン、玉葱) * 切昆布煮(薄揚げ、人参)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * スパニッシュオムレツ(ペーコン、3色パプリカ、玉葱) * 青梗菜とエノキの煮浸し	20 日昼	* チラシ寿司(錦糸玉子、テンパ) * プリン * 鰯煮付 * すまし汁(蒲鉾、トロ、ワカメ) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * かき揚げ(ピーマン、玉葱、人参、竹輪) * カブとシーチクの酢味噌和え
21 日朝	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 蓮根煮 * 味噌汁(玉葱、人参) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ	21 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ) * バナナ * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、人参) * あらめ煮(角天、人参) * 焼売の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁 * 豆乳がんと人参の煮物 * カブのそぼろあんかけ * ヨーグルト	22 日昼	* 海鮮お好み焼き(シーフード、玉子、モヤシ、キャベツ) * 中華風酢物(胡瓜、ハム、玉子、春雨) * ワカメスープ(ゴマ) * みかん	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参) * ハムマリネ(玉葱、人参) * 鯖の煮付(3色ピーマン、舞茸)
23 日朝	* 枝豆しんじょうのあんかけ(魚肉) * 干瓢と椎茸の佃煮 * ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉葱)	23 日昼	* 煮込みラーメン(キャベツ、豚肉、人参、玉葱、葱) * 小ご飯 * キウイ * 大根の煮物(人参、赤天)	23 日夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き(インゲン添え) * 茄子のソボロあんかけ(ミンチ) * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ) * 海苔出汁巻き * キャベツとウィンナーのソテー	24 日昼	* さつま芋ご飯(シメジ) * 餃子 * 高菜の煮物(人参、角天) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * ミカン	24 日夕	* ご飯 * 高菜の漬物 * ホトフ(人参、じゃが芋、玉葱、ウィンナー、ブロッコリー) * キャベツの酢味噌和え
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、エノキ、葱) * グリンピース天の炊き合わせ(高野豆腐) * うの花炒り煮(人参、薄揚げ、椎茸)	25 日昼	* ご飯 * 大根酢物(人参) * すまし汁(ハンペン、葱、トロ) * 鶏肉のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、じゃが芋、人参)	25 日夕	* ご飯 * ハトウのフライ(レタス) * 白菜と豚肉の煮物(人参、椎茸) * 納豆汁(人参、春菊)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 和風オムレツ盛合せ(ミートボール、エントウ添え) * 大根のガリハタ煮(ペーコン、人参、ニンニク)	26 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、エノキ、葱) * 鮭のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、葱) * キャベツとワカメの酢物(カニカマ) * バナナ	26 日夕	* ご飯 * 揚げ出し豆腐(生姜、葱) * 豚バラ大根の煮物 * 味噌汁(ワカメ、厚揚げ、葱)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * 竹輪の旨煮(人参) * 蒟とあさりの生姜煮	27 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱) * 白菜のゴマ和え(人参) * すまし汁(カブ、トロ、葱) * みかん	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、厚揚げ、葱) * 里芋のそぼろ煮(鶏ミンチ) * 大根の白和え(人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * 角揚げと人参の煮物(ゴマ) * さつま芋の小倉煮	28 日昼	* ご飯 * キウイ * ほうれん草の和え物(人参、鰹節) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、麩、シメジ) * おでん風煮物(鶏肉、蒟蒻、大根、厚揚げ、角天) * ブロッコリーの味噌和え
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鰯のつみれ煮 * 蓮根の煮付 * ヨーグルト * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸)	29 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ * オレンジ * 野菜炒め(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) * モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ)	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 青梗菜とエノキの煮物 * 木のピカタ * ほうれん草とカニカマサラダ
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、じゃが芋、葱) * がんと人参の煮付 * 大豆とひじきの煮物	30 日昼	* 牛丼(玉葱、葱) * バナナ * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 白身魚と豆腐のふんわり団子 * 春菊のゴマドレ和え(人参)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、シメジ、葱) * 茄子と椎茸そぼろ * 鯖の西京焼き * 葉大根の和え物(人参)	31 日昼	* ご飯 * 韭菜スープ * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸、クラゲ) * 酢物(胡瓜、カニカマ、ワカメ)	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * うの花(鶏ミンチ、人参、牛蒡) * ブロッコリーのマヨ和え(人参、ツナ缶)

# 1月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	*おせち料理 黒豆、煮(蒟蒻、蓮根、椎茸、筍)、カブの酢物、鮭の昆布巻 鱈の照焼、栗きんとん、雑煮、ヨーグルト	1 日昼	*小ゆかりご飯*酢物(モヤシ、胡瓜、カニカマ) *ミートスパ(ミンチ、玉葱、人参) *コンソメスープ(玉葱、葱、ワカメ)*バナナ、オレンジ	1 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩、葱) *鯛つみれと大根の煮物 *さつま芋のオレンジ煮
2 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、豆腐、葱) *伊達巻き、昆布、姫高野の盛合せ *山菜と干瓢の炒め煮	2 日昼	*ご飯*春雨スープ(玉葱、葱) *キャベツのナムル(カニカマ、ゴマ)*バナナ、キウイ *白菜麻婆(キクラゲ、葱、人参、豚ミンチ)	2 日夕	*ご飯*味噌汁(人参、玉葱) *ふわたろすき焼き風(麩、牛肉、玉葱) *厚揚げ、豚肉の煮物(人参)
3 日朝	*ご飯*ふきのおかか煮 *オムレツ盛合せ(玉子、フロコリー)(花麩添え) *味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	3 日昼	*煮込みうどん(玉葱、蒲鉾、葱) *小ご飯*ひじき煮(人参、長天) *白菜のゴマドレ和え物(カニカマ)*リンゴ	3 日夕	*ご飯*ホキの韓国風照り煮 *味噌汁(じゃが芋、麩、葱) *はんぺんの炊き合わせ(茄子)
4 日朝	*ご飯*筍とあさりの煮物 *三角稲荷と人参の煮物(大豆、人参、インゲン、椎茸、筍) *味噌汁(玉葱、豆腐、葱)	4 日昼	*ご飯*豚バラ大根 *カブの酢物(カニカマ) *かき玉汁(葱)*みかん	4 日夕	*ご飯*鯖のおろし煮 *干瓢とインゲンの玉子とじ *味噌汁(白菜、豆腐、シメジ、葱)
5 日朝	*ご飯*じゃが芋のミルク煮*ヤクルト *ロールキャベツ盛合せ(玉葱、豚肉、鶏肉)(ウインナー) *味噌汁(人参、じゃが芋、葱)	5 日昼	*ご飯*パサのフライ(キャベツ、トマト) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉葱)*キウイ *豆乳スープ(白菜、シメジ)	5 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、エノキ) *炒り豆腐(椎茸、人参、豚肉) *鶏胸肉とモヤシの酢物
6 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、豆腐、葱) *お魚厚揚げ *大根と刻み昆布の炒め煮	6 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) *あらめの煮物(人参、薄揚) *すまし汁(ワカメ、麩、蒲鉾)*みかん	6 日夕	*ご飯*鶏肉と里芋の煮物 *マカロニサラダ(胡瓜、ハム) *味噌汁(厚揚げ、シメジ、葱)
7 日朝	*七草粥*味噌汁(シメジ、人参、葱) *豚の生姜炒め(玉葱、人参) *牛蒡のおかか煮	7 日昼	*ご飯*鶏の唐揚(レタス、トマト) *紅白なます(大根、人参)*りんご *コンソメスープ(ペーコン、玉葱)	7 日夕	*ご飯*豆苗のゴマ和え *なめこ汁(豆腐、葱) *南瓜のそぼろ煮(合挽肉)
8 日朝	*ご飯*味噌汁*ヨーグルト *鱈のみりん焼(人参きんぴら添え) *蓮根とひじきの煮物(人参)	8 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*胡麻豆腐 *コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、コーン、ハム、玉子) *ワカメスープ(エノキ、葱)*バナナ	8 日夕	*ご飯*味噌汁(さつま芋、玉葱) *牛肉オイスター炒め *インゲンのゴマサラダ
9 日朝	*ご飯*筍の土佐煮 *デミソースハンバーグ(鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム) *味噌汁(薄揚、豆腐、葱)	9 日昼	*ご飯*中華風かき玉汁(玉葱) *回鍋肉(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン) *春雨の酢物(ハム、胡瓜、玉子)	9 日夕	*ご飯*鯖の塩焼き *椎茸と大豆の旨煮 *味噌汁(玉葱、じゃが芋)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱、豆腐、葱) *キクラゲ天の煮物(魚肉) *じゃが芋のほくほく煮(人参)	10 日昼	*ご飯*すまし汁(豆腐、トロロ、葱) *肉じゃが(牛肉、人参、玉葱) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)*オレンジ	10 日夕	*ご飯*白身魚フリッターの照焼ソース *大根と牛肉の韓国風煮込み *味噌汁(薄揚、白菜、葱)
11 日朝	*ご飯*葱出汁巻き *カブとペーコンのコンソメ煮(人参) *味噌汁(麩、玉葱、葱)	11 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱) *鶏肉と野菜のトマト煮(玉葱、人参、じゃが芋) *南瓜のサラダ(ハム、胡瓜)*バナナ	11 日夕	*ご飯*カブの酢物 *味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱) *ロール白菜(挽肉、玉子、玉葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、人参、葱) *ミートボール盛合せ(鶏肉、玉葱、スッキーニ、パプリカ、人参) *ジャーマンポテト(玉葱、ペーコン)	12 日昼	*ご飯*切干大根(人参、角天) *肉豆腐(白菜、豚肉、葱)*キウイ *にゅう麺風スープ(蒲鉾、トロロ、葱)	12 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *ほうれん草の白和え(ゴマ、人参) *味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、葱、薄揚) *落と信田煮の炊き合わせ(人参、薄揚) *大根の柚子あんかけ	13 日昼	*ご飯*パトウフライ(レタス)*バナナ *キャベツの炒め物(人参、ウインナー) *粕汁(人参、大根、里芋、白菜)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚、葱) *煮物(大根、鶏肉、牛蒡、椎茸) *ポテサラ(胡瓜、人参、玉葱)
14 日朝	*ご飯*鯖の照焼(ほうれん草添え) *刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参、昆布) *味噌汁(なめこ、葱、ワカメ)	14 日昼	*ご飯*豚汁(人参、牛蒡、椎茸、葱) *スペイン風オムレツ(ペーコン、じゃが芋、MIXベジ) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)*りんご	14 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) *ふろふき大根肉味噌かけ(ミンチ) *厚揚げと白菜の煮物
15 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、枝豆、人参、椎茸) *紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮) *冬瓜の枝豆あんかけ(玉葱、人参、椎茸)*ヨーグルト	15 日昼	*ご飯*すまし汁(豆腐、葱、ワカメ) *子宝煮*バナナ *春菊のゴマ和え	15 日夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、エノキ、葱) *鶏テキ(人参、玉葱のソテー添え) *南瓜と昆布巻きの煮付け
16 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、麩) *人参の炒め煮 *お魚揚げ	16 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱)*ハイン *チキンカツ(ササミ)(キャベツ、トマト添え) *高野豆腐煮(角天、人参)	16 日夕	*ご飯*肉豆腐 *味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) *菜の花の辛子味噌和え

# 1月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 切干大根煮(人参) * 鶏肉のケチャップ和え	17 日昼	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱)ブロッコリー添え * 白菜のたくたく煮(薄揚げ) * キウイ	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ) * おでん(鶏肉、大根、玉子、人参、角天) * 胡瓜の酢物(カニカマ)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * 白菜とエビの煮物(人参)	18 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、卵) * ひじきと大豆の煮物(人参) * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱) * パン、バナナ	18 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 大根の酢物(人参) * すまし汁(ハンペン、エノキ)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ) * ヤクルト <small>* スクランブルエッグ(人参、グリーンピース、トウモロコシ、パプリカ、鶏・豚肉)</small> * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸)	19 日昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、じゃが芋、人参) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * ミカン * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * ヤクルト	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、椎茸) * 鱈の南蛮漬け(人参、ピーマン、玉葱) * 切昆布煮(薄揚げ、人参)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * スパニッシュオムレツ(ベーコン、3色パプリカ、玉葱) * 青梗菜とエノキの煮浸し	20 日昼	* チラシ寿司(錦糸玉子、デンプ) * プリン * 鰯煮付 * すまし汁(蒲鉾、トロ、ワカメ) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * かき揚げ(ピーマン、玉葱、人参、竹輪) * カブとシーチクの酢味噌和え
21 日朝	* ご飯 * 若竹煮(ワカメ) * 蓮根煮 * 味噌汁(玉葱、人参) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ	21 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ) * バナナ * 豚の生姜焼き(玉葱) (キャベツ) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子)	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまい、人参) * あらめ煮(角天、人参) * 焼売の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁 * 豆乳がんと人参の煮物 * カブのそぼろあんかけ * ヨーグルト	22 日昼	* 海鮮お好み焼き(シーフード、玉子、モヤシ、キャベツ) * 中華風酢物(胡瓜、ハム、玉子、春雨) * ワカメスープ(ゴマ) * みかん	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参) * ハムマリネ(玉葱、人参) * 鯖の煮付(3色ピーマン、舞茸)
23 日朝	* 枝豆しんじょうのあんかけ(魚肉) * 干瓢と椎茸の佃煮 * ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉葱)	23 日昼	* 煮込みラーメン(キャベツ、豚肉、人参、玉葱、葱) * 小ご飯 * キウイ * 大根の煮物(人参、赤天)	23 日夕	* ご飯 * ホッケの塩焼き(インゲン添え) * 茄子のソボロあんかけ(ミンチ) * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ) * 海苔出汁巻き * キャベツとウィンナーのソテー	24 日昼	* さつまいご飯 * 餃子 * 高菜の煮物(人参、角天) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * ミカン	24 日夕	* ご飯 * 高菜の漬物 * ホトフ(人参、じゃが芋、玉葱、ウィンナー、ブロッコリー) * キャベツの酢味噌和え
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつまい、エノキ、葱) * グリンピース天の炊き合わせ(高野豆腐) * うの花炒り煮(人参、薄揚げ、椎茸)	25 日昼	* ご飯 * 大根酢物(人参) * すまし汁(ハンペン、葱、トロ) * 鶏肉のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、じゃが芋、人参)	25 日夕	* ご飯 * ハトウのフライ(レタス) * 白菜と豚肉の煮物(人参、椎茸) * 納豆汁(人参、春菊)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 和風オムレツ盛合せ(ミートボール、エントウ添え) * 大根のかりん煮(ベーコン、人参、ニンニク)	26 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、エノキ、葱) * 鮭のキノコあんかけ(シメジ、エノキ、葱) * キャベツとワカメの酢物(カニカマ) * バナナ	26 日夕	* ご飯 * 揚げ出し豆腐(生姜、葱) * 豚バラ大根の煮物 * 味噌汁(ワカメ、厚揚げ、葱)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、シメジ、葱) * 竹輪の旨煮(人参) * 蒟とあさりの生姜煮	27 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、葱) * 白菜のゴマ和え(人参) * すまし汁(カブ、トロ、葱) * みかん	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、厚揚げ、葱) * 里芋のそぼろ煮(鶏ミンチ) * 大根の白和え(人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) * 角揚げと人参の煮物(ゴマ) * さつまいの小倉煮	28 日昼	* ご飯 * キウイ * ほうれん草の和え物(人参、鰹節) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、麩、シメジ) * おでん風煮物(鶏肉、蒟蒻、大根、厚揚げ、角天) * ブロッコリーの味噌和え
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鰯のつみれ煮 * 蓮根の煮付 * ヨーグルト * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚げ、椎茸)	29 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ * オレンジ * 野菜炒め(豚肉、玉葱、キャベツ、人参) * モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ)	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 青梗菜とエノキの煮物 * ホキのピカタ * ほうれん草とカニカマサラダ
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、じゃが芋、葱) * がんと人参の煮付 * 大豆とひじきの煮物	30 日昼	* 牛丼(玉葱、葱) * バナナ * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 白身魚と豆腐のふんわり団子 * 春菊のゴマドレ和え(人参)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、シメジ、葱) * 茄子と椎茸そぼろ * 鯖の西京焼き * 葉大根の和え物(人参)	31 日昼	* ご飯 * 蕪玉スープ * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸、クラゲ) * 酢物(胡瓜、カニカマ、ワカメ)	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * うの花(鶏ミンチ、人参、牛蒡) * ブロッコリーのマヨ和え(人参、ツナ缶)