

9月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) * 干草焼き(玉子、人参、木耳) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	1 日昼	* カレーライス(じゃが芋、牛肉、人参、玉葱) * サラダ(レタス、胡瓜、玉子、ハム) * 吸い物(ハンパン、エノキ、葱) * フルーツゼリー	1 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シメジ、薄揚) * 揚げ出し豆腐(葱) * 素麺汁(椎茸、蒲鉾、葱)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 南瓜の豆そぼろ(大豆) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参)	2 日昼	* ご飯 * 春雨スープ(ワカメ、ゴマ) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、玉葱) * 切干大根煮(長天、人参) * ハイン	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、オクラ) * 赤魚の煮付け(ナス煮添え) * ビーマンと竹輪のきんぴら(ゴマ)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナス、薄揚、玉子、葱) * 鯖照焼(ほうれん草お浸し添え) * 冬瓜のあんかけ * 苺ヨーグルト	3 日昼	* ご飯 * 吸い物(エノキ、葱) * 焼き餃子 * ハイン * 小松菜の煮物(薄揚、人参)	3 日夕	* ご飯 * 麻婆茄子(ミンチ) * 味噌汁(厚揚、玉葱、葱) * 里芋とエビの煮物
4 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(薄揚、ナス) * 洋風切干大根煮(ハートン、人参)	4 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱) * ハナナ * きんぴら牛蒡(蒟蒻、人参、牛蒡) * すまし汁(シメジ、ワカメ) * たくわん	4 日夕	* ご飯 * ホキのムニエル(オクラ) * ぜんまいの炒め煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、エノキ) * 豆乳がんと人参の煮付 * 鶏肉と大豆のトマト煮	5 日昼	* ご飯 * ナスと肉団子の煮物 * ハサのフライ(胡瓜、トマト) * コソメスープ(玉葱、ハートン) * リンゴ	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) * かき揚げ(玉葱、南瓜、ビーマン、人参) * 春雨酢物(胡瓜、かにかま)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸) * 花咲しんじょうとハンパンの炊き合せ(大豆、鶏、豚肉) * 大根のかあんかけ(かにかま)	6 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉子、ワカメ) * ビーマン、蒟蒻の味噌炒め * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * ハナナ	6 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、椎茸、牛蒡) * 南瓜煮(ちりめん) * もずく酢(オクラ) * 味噌汁(玉葱、シメジ)
7 日朝	* ご飯 * 小松菜とコーンのソテー * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、ビーマン) * 味噌汁(玉葱、豆腐) * ヤクルト	7 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐) * 小松菜とコーンのソテー * ヤクルト * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、3色ビーマン)	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * ナスと厚揚げの煮物 * ホテサラ(胡瓜、ハム、コーン)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、人参、ワカメ) * アジの塩焼き(蒟の煮物添え) * ユナじゃが(人参、玉葱)	8 日昼	* 小ご飯(ゆかり) * すまし汁(ハンパン、エノキ、葱) * ナポリタン(ビーマン、魚肉ソーセージ) * 酢物(モヤシ、胡瓜、鯛缶) * ぶどう	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ナス) * 豚肉の味噌炒め丼(玉葱、蒟) * 白和え(蒟蒻、小松菜、人参)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子、葱) * ハンバーグデミソース(玉葱、人参) * あさりと牛蒡の時雨煮 * ヤクルト	9 日昼	* ハヤシライス(豚肉、玉葱) * 中華春雨(人参、胡瓜、ハム) * すまし汁(オクラ、エノキ、豆腐) * ハイン	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ナス、葱) * 赤魚の煮付け(生姜) * 南瓜サラダ(胡瓜、コーン)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参) * エビと稲荷と舞茸の煮物 * ヨーグルト * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、モヤシ、人参)	10 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉子、葱) * 梨 * 麻婆豆腐(玉葱、人参、白葱、ニンニク) * 切干大根煮(薄揚、人参)	10 日夕	* ご飯 * 鯛の玉葱ソース * 厚揚げの煮付 * にゅう麺(玉子、玉葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ナス、麩) * 鶏団子煮(蓮根煮付) * 山菜と干瓢の炒め煮	11 日昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、モヤシ、天かす) * ゆかり結び * 玉子スープ(玉葱、生姜) * サラダ(レタス、インゲン、かにかま) * ハナナ	11 日夕	* ご飯 * ワカメスープ(エノキ、葱) * 鰯のあんかけ豆腐 * 里芋と昆布巻きの含め煮
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蒟) * 春雨と豆ミートの煮物(大根)	12 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、シメジ、ワカメ) * 南瓜のそぼろ煮(鶏ミンチ) * 梨 * マカニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	12 日夕	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(カイワレ、トマト) * ビーマンと玉葱の卵とじ(ハートン) * すまし汁(エノキ、麩、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、シメジ) * 角揚げと人参の煮物 * カラワラの野菜あんかけ(ミンチ、人参、大豆)	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ) * ビーマンと豚肉の味噌炒め * ハイン * キャベツと竹輪のゴマ和え(胡瓜)	13 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * 素麺瓜の酢物(かにかま) * 味噌汁(さつま芋、豆腐)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、ワカメ) * キャベツとハートンのソテー * ヤクルト * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ	14 日昼	誕生日・チリ寿司(玉子、テンプ、海苔) * 鶏の照焼(キャベツ、トマト)・フルーツゼリー * 酢物(胡瓜、かにかま、ワカメ)・すまし汁(麩、エノキ、葱)	14 日夕	* ご飯 * チキンカツ(しし唐) * ナスと薄揚げの煮物 * 味噌汁(玉葱、葱)
15 日朝	* ご飯 * 鯛の煮付 * 枝豆ひじき * 味噌汁(ナス、玉葱、葱)	15 日昼	* ご飯 * 鮭のムニエル * ハナナ * 野菜の煮浸し(キャベツ、玉葱、ビーマン、豚肉) * 味噌汁(豆腐、エノキ)	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 子宝煮(薄揚げ、玉子、MIXベジ)
16 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 茄子の肉味噌掛け * 味噌汁(薄揚、豆腐、麩、葱)	16 日昼	* カレーライス(じゃが芋、牛肉、人参、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 冷奴(おかか、葱) * コソメスープ(シメジ、ワカメ)	16 日夕	* ご飯 * ハサのフライ(キャベツ、トマト) * 小松菜と厚揚げの煮浸し * 味噌汁(薄揚、エノキ、葱)

9月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	*ご飯*牛蒡天 *味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱) *人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	17 日 昼	*ご飯*味噌汁(キャベツ、ワカメ) *肉豆腐(豚肉、葱、シメジ) *胡瓜とワカメの酢物*リコ	17 日 夕	*ご飯*かき玉汁(イノキ、葱) *鯛つみれと大根煮物 *肉じゃが(牛肉、人参、じゃが芋、玉葱)
18 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *三角稲荷と蒟の煮物 *干瓢と椎茸の佃煮	18 日 昼	*ご飯*かき玉汁(イノキ、玉子) *肉じゃが(玉葱、人参、豚肉) *長芋、胡瓜の酢物(かにかま)*オレンジ	18 日 夕	*ご飯*鱈の照り煮 *味噌汁(薄揚、豆腐、葱) *里芋のバターソテー(ﾊﾞｰｺﾝ)
19 日 朝	*ご飯*竹輪の旨煮(人参) *青梗菜と薄揚げの炒め物(人参) *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	19 日 昼	*ご飯*すまし汁(玉子、麩、葱) *鶏モモの南蛮漬(玉葱、ﾋﾞｰﾏﾝ、人参) *人参しりしり(ｼｰﾁｷﾝ、ｺﾞﾏ)	19 日 夕	*ご飯*味噌汁(薄揚、人参、大根) *牛肉のケチャップ炒め *ブロッコリーの菜種和え
20 日 朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、キャベツ、イノキ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *茄子の野菜あんかけ(玉葱、枝豆、人参、椎茸)	20 日 昼	敬老会祝い膳 ・栗ご飯(奈良漬)、酢物(胡瓜、イカ、ﾐﾖｳｶﾞ、ｼﾗﾌﾗｲ、豚生姜焼、玉子焼(ｼｰﾁｷﾝ)、刺身(ワカメ、サｰﾓﾝ)、茄子煮物(がんも、ささげ豆)、すまし汁(素麺、玉子、ﾐﾖｳｶﾞ、葱)	20 日 夕	*ご飯*中華ｽｰﾌﾟ(ワカメ) *八宝菜(豚肉、ｲﾋﾞ、白菜、玉葱、人参、ﾋﾞｰﾏﾝ) *酢物(胡瓜、かにかま)
21 日 朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、人参、麩、葱) *ブレンオムレツ(スナップエンドウ、キャベツ、玉葱) *ジャーマンポテト(玉葱、ﾊﾞｰｺﾝ)	21 日 昼	*肉うどん(牛肉、葱、ワカメ、ﾄﾛｯ) *カボチャの煮物 *梨	21 日 夕	*ご飯*味噌汁(大根、人参) *手作りコロッケ(じゃが芋、ﾐﾝﾁ、玉葱) *モヤシ炒め(苴、ﾌﾞｰﾍﾞｰｼﾞ)
22 日 朝	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、小松菜) *花咲しんじょうとがんもの炊き合わせ *蒟のきんぴら(人参、豚肉)	22 日 昼	*ご飯*豚の生姜焼き(玉葱) *サラダ(ﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ、胡瓜、ﾙﾓ、玉子) *モヤシｽｰﾌﾟ(苴、ﾊﾞｰｺﾝ)*梨	22 日 夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、イノキ) *酢物(ちりめん、紫蘇、人参) *つくね野菜の煮物(鶏肉、生姜、牛蒡、椎茸、じゃが芋、人参)
23 日 朝	*ご飯*か出汁巻き *味噌汁(長天、人参、じゃが芋) *大根含め煮(人参)	23 日 昼	*ご飯*小松菜のｺﾞﾏ和え *しぎ焼き(ﾏｽ、ﾋﾞｰﾏﾝ、豚肉、玉葱) *味噌汁(イノキ、大根)	23 日 夕	*ご飯*鱈のﾌﾗｲ *味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) *小松菜と竹輪の和え物(人参)
24 日 朝	*ご飯*鯖の塩焼き(蒟の煮物) *青梗菜とキノコの炒め煮(人参、ﾅﾓ) *味噌汁(玉葱、ﾅﾓ、葱)*ﾖｰｸﾞﾙﾄ	24 日 昼	*ご飯*焼売 *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	24 日 夕	*ご飯*ｺﾞｰﾔの卵サラダ *フィッシュﾊﾞｰｸ照焼ソース *味噌汁(キャベツ、椎茸、南瓜)
25 日 朝	*ご飯*味噌汁(麩、イノキ、葱) *ﾊﾝﾊﾞﾝ炊き合わせ *椎茸と大豆の旨煮	25 日 昼	*お好み焼き(豚肉、キャベツ、葱、天かす) *オクラとかにかまのﾎﾝ酢和え*ご飯 *春雨とワカメのｽｰﾌﾟ*梨	25 日 夕	*ご飯*鱈のおろしソース *ﾏｽの揚げびたし *味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
26 日 朝	*ご飯*鯖照焼 *味噌汁(ｼﾒｼﾞ、人参、葱) *ぜんまいと麩の煮物	26 日 昼	*ご飯*じゃが芋と赤天煮 *豆腐のかき玉あんかけ(かにかま、玉葱、玉子、葱) *味噌汁(玉葱、人参)*ﾊﾞﾅﾅ	26 日 夕	*ご飯*ひじき煮(角天、人参) *鱈の南蛮漬(玉葱、人参、ﾋﾞｰﾏﾝ) *味噌汁(キャベツ、葱、イノキ、豆腐)
27 日 朝	*ご飯*干瓢とｲﾝｴﾝの卵とじ *豆乳しんじょうの煮物(人参、牛蒡、玉葱) *味噌汁(南瓜、玉葱、葱)	27 日 昼	*ご飯*すまし汁(ﾊﾝﾊﾞﾝ、ﾄﾛｯ、葱) *ｶﾞｰﾘｯｸﾁｷﾝｽｵｰ(鶏胸)(ﾋﾞｰﾏﾝｽｵｰ、ﾄﾏﾄ) *胡瓜とワカメの中華和え	27 日 夕	*ご飯*芋の茎煮 *味噌汁(豆腐、イノキ、葱) *ｽﾊﾞﾝﾆｯｼｭｵﾓﾚｯ(ﾐﾝﾁ、じゃが芋、MIXﾊﾞｼﾞ)
28 日 朝	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ、葱) *豆腐ナゲットのﾄﾏﾄソース *じゃが芋のﾐﾙｸｶﾚｰ煮*ﾔｸﾙﾄ	28 日 昼	*ご飯*ﾏｽいりこ煮*ﾊﾞﾅﾅ *かき玉汁(生姜、葱) *豚肉ﾁｬﾝﾌﾞﾙｰ(モヤシ、玉葱、苴、玉子)	28 日 夕	*ご飯*味噌汁(厚揚げ、ｼﾒｼﾞ) *小松菜のｺﾞﾏ和え(人参) *ﾊﾄﾘの天ぷら野菜あんかけ(玉葱、人参、葱)
29 日 朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、イノキ、葱) *厚揚げの炊き合わせ *南瓜のそぼろ煮(鶏ﾐﾝﾁ)	29 日 昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、葱) *キャベツとかにかまの酢味噌和え*ﾊﾞｲﾝ *味噌汁(素麺、玉葱、人参、オクラ)	29 日 夕	*ご飯*焼き鯖おろし添え *里芋煮(人参、厚揚げ) *豚汁(大根、人参、玉葱、葱)
30 日 朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、人参、葱) *野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｲｯｸﾞ(人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰｽ) *ﾏｽとさつま揚げの煮物	30 日 昼	*きつねそば(薄揚、蒲鉾、ﾄﾛｯ、葱) *小ご飯*ﾊﾞﾅﾅ *あらめの豆腐煮(人参)	30 日 夕	*ご飯*冬瓜煮 *南瓜ｺｯｹ(ﾐﾝﾁ、玉葱)(キャベツ) *味噌汁(厚揚げ、ﾏｽ、麩、葱)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	

9月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメ、葱) * 干草焼き(玉子、人参、木耳) * 鶏肉と里芋の照り煮(人参)	1 日昼	* カレーライス(じゃが芋、牛肉、人参、玉葱) * サラダ(レタス、胡瓜、玉子、ハム) * 吸い物(ハンパ、エノキ、葱) * フルーツゼリー	1 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、牛蒡、人参、シメジ、薄揚) * 揚げ出し豆腐(葱) * 素麺汁(椎茸、蒲鉾、葱)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 南瓜の豆そぼろ(大豆) * 高野豆腐とシラスの玉子和え(人参)	2 日昼	* ご飯 * 春雨スープ(ワカメ、ゴマ) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参、玉葱) * 切干大根煮(長天、人参) * ハイン	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、オクラ) * 赤魚の煮付け(ナス煮添え) * ビーマンと竹輪のきんぴら(ゴマ)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナス、薄揚、玉子、葱) * 鯖照焼(ほうれん草お浸し添え) * 冬瓜のあんかけ * 苺ヨーグルト	3 日昼	* ご飯 * 吸い物(エノキ、葱) * 焼き餃子 * ハイン * 小松菜の煮物(薄揚、人参)	3 日夕	* ご飯 * 麻婆茄子(ミンチ) * 味噌汁(厚揚、玉葱、葱) * 里芋とエビの煮物
4 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(薄揚、ナス) * 洋風切干大根煮(ハートン、人参)	4 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱) * ハナナ * きんぴら牛蒡(蒟蒻、人参、牛蒡) * すまし汁(シメジ、ワカメ) * たくわん	4 日夕	* ご飯 * ホキのムニエル(オクラ) * ぜんまいの炒め煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、エノキ) * 豆乳がんと人参の煮付 * 鶏肉と大豆のトマト煮	5 日昼	* ご飯 * ナスと肉団子の煮物 * ハサのフライ(胡瓜、トマト) * コソメスープ(玉葱、ハートン) * リンゴ	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) * かき揚げ(玉葱、南瓜、ビーマン、人参) * 春雨酢物(胡瓜、かにかま)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸) * 花咲しんじょうとハンパの炊き合せ(大豆、鶏、豚肉) * 大根のかあんかけ(かにかま)	6 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉子、ワカメ) * ビーマン、蒟蒻の味噌炒め * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * ハナナ	6 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、人参、椎茸、牛蒡) * 南瓜煮(ちりめん) * もずく酢(オクラ) * 味噌汁(玉葱、シメジ)
7 日朝	* ご飯 * 小松菜とコーンのソテー * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、ビーマン) * 味噌汁(玉葱、豆腐) * ヤクルト	7 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐) * 小松菜とコーンのソテー * ヤクルト * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、3色ビーマン)	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * ナスと厚揚げの煮物 * ホテサラ(胡瓜、ハム、コーン)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、人参、ワカメ) * アジの塩焼き(蒟の煮物添え) * ツナじゃが(人参、玉葱)	8 日昼	* 小ご飯(ゆかり) * すまし汁(ハンパ、エノキ、葱) * ナポリタン(ビーマン、魚肉ソーセージ) * 酢物(モヤシ、胡瓜、鯛缶) * ぶどう	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ナス) * 豚肉の味噌炒め丼(玉葱、蒟) * 白和え(蒟蒻、小松菜、人参)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子、葱) * ハンパ・ゲテミソース(玉葱、人参) * あさりと牛蒡の時雨煮 * ヤクルト	9 日昼	* ハヤシライス(豚肉、玉葱) * 中華春雨(人参、胡瓜、ハム) * すまし汁(オクラ、エノキ、豆腐) * ハイン	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ナス、葱) * 赤魚の煮付け(生姜) * 南瓜サラダ(胡瓜、コーン)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参) * エビと稲荷と舞茸の煮物 * ヨーグルト * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、モヤシ、人参)	10 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉子、葱) * 梨 * 麻婆豆腐(玉葱、人参、白葱、ニンニク) * 切干大根煮(薄揚、人参)	10 日夕	* ご飯 * 鯛の玉葱ソース * 厚揚げの煮付 * にゅう麺(玉子、玉葱)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ナス、麩) * 鶏団子煮(蓮根煮付) * 山菜と干瓢の炒め煮	11 日昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、モヤシ、天かす) * ゆかり結び * 玉子スープ(玉葱、生姜) * サラダ(レタス、インゲン、かにかま) * ハナナ	11 日夕	* ご飯 * ワカメスープ(エノキ、葱) * 鰯のあんかけ豆腐 * 里芋と昆布巻きの含め煮
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蒟) * 春雨と豆ミートの煮物(大根)	12 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、シメジ、ワカメ) * 南瓜のそぼろ煮(鶏ミンチ) * 梨 * マカニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	12 日夕	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(カイワレ、トマト) * ビーマンと玉葱の卵とじ(ハートン) * すまし汁(エノキ、麩、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、シメジ) * 角揚げと人参の煮物 * カラワの野菜あんかけ(ミンチ、人参、大豆)	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ) * ビーマンと豚肉の味噌炒め * ハイン * キャベツと竹輪のゴマ和え(胡瓜)	13 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * 素麺瓜の酢物(かにかま) * 味噌汁(さつま芋、豆腐)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、ワカメ) * キャベツとハートンのソテー * ヤクルト * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ	14 日昼	誕生日・チリ寿司(玉子、テンプ、海苔) * 鶏の照焼(キャベツ、トマト)・フルーツゼリー * 酢物(胡瓜、かにかま、ワカメ)・すまし汁(麩、エノキ、葱)	14 日夕	* ご飯 * チキンカツ(しし唐) * ナスと薄揚げの煮物 * 味噌汁(玉葱、葱)
15 日朝	* ご飯 * 鯛の煮付 * 枝豆ひじき * 味噌汁(ナス、玉葱、葱)	15 日昼	* ご飯 * 鮭のムニエル * ハナナ * 野菜の煮浸し(キャベツ、玉葱、ビーマン、豚肉) * 味噌汁(豆腐、エノキ)	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 子宝煮(薄揚げ、玉子、MIXベジ)
16 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 茄子の肉味噌掛け * 味噌汁(薄揚、豆腐、麩、葱)	16 日昼	* カレーライス(じゃが芋、牛肉、人参、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 冷奴(おかか、葱) * コソメスープ(シメジ、ワカメ)	16 日夕	* ご飯 * ハサのフライ(キャベツ、トマト) * 小松菜と厚揚げの煮浸し * 味噌汁(薄揚、エノキ、葱)

9月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 牛蒡天 * 味噌汁(じゃが芋、厚揚げ、葱) * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	17 日昼	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 肉豆腐(豚肉、葱、シメジ) * 胡瓜とワカメの酢物 * リンゴ	17 日夕	* ご飯 * かき玉汁(イノキ、葱) * 鯛つみれと大根煮物 * 肉じゃが(牛肉、人参、じゃが芋、玉葱)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 三角稲荷と踏の煮物 * 干瓢と椎茸の佃煮	18 日昼	* ご飯 * かき玉汁(イノキ、玉子) * 肉じゃが(玉葱、人参、豚肉) * 長芋、胡瓜の酢物(かにかマ) * オレンジ	18 日夕	* ご飯 * 鯛の照り煮 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 里芋のバターソテー(ハートン)
19 日朝	* ご飯 * 竹輪の旨煮(人参) * 青梗菜と薄揚げの炒め物(人参) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)	19 日昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、麩、葱) * 鶏モモの南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * 人参しりしり(シーチキン、ゴマ)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、人参、大根) * 牛肉のケチャップ炒め * ブロッコリーの菜種和え
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、キャベツ、イノキ) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 茄子の野菜あんかけ(玉葱、枝豆、人参、椎茸)	20 日昼	敬老会祝い膳 ・栗ご飯(奈良漬)、酢物(胡瓜、イカ、ミョウガ、シイタケ、豚生姜焼、玉子焼(シーチキン)、刺身(ワカメ、サーモン)、茄子煮物(がんも、ささげ豆)、すまし汁(素麺、玉子、ミョウガ、葱)	20 日夕	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ) * 八宝菜(豚肉、エビ、白菜、玉葱、人参、ピーマン) * 酢物(胡瓜、かにかマ)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、麩、葱) * プレーンオムレツ(スナップエンドウ、キャベツ、玉葱) * ジャーマンポテト(玉葱、ハートン)	21 日昼	* 肉うどん(牛肉、葱、ワカメ、トコロ) * カボチャの煮物 * 梨	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参) * 手作りコロッケ(じゃが芋、ミンチ、玉葱) * モヤシ炒め(蕪、ソーセージ)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、小松菜) * 花咲しんじょうとがんもの炊き合わせ * 踏のきんぴら(人参、豚肉)	22 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * サラダ(レタス、トマト、胡瓜、ハム、玉子) * モヤシスープ(蕪、ハートン) * 梨	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、イノキ) * 酢物(ちりめん、紫蘇、人参) * つくね野菜の煮物(鶏肉、生姜、牛蒡、椎茸、じゃが芋、人参)
23 日朝	* ご飯 * かに出汁巻き * 味噌汁(長天、人参、じゃが芋) * 大根含め煮(人参)	23 日昼	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * しぎ焼き(ナス、ピーマン、豚肉、玉葱) * 味噌汁(イノキ、大根)	23 日夕	* ご飯 * 鯛のフライ * 味噌汁(薄揚、ワカメ、葱) * 小松菜と竹輪の和え物(人参)
24 日朝	* ご飯 * 鯖の塩焼き(踏の煮物) * 青梗菜とキノコの炒め煮(人参、ナメコ) * 味噌汁(玉葱、ナメコ、葱) * ヨーグルト	24 日昼	* ご飯 * 焼売 * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	24 日夕	* ご飯 * コーヤの卵サラダ * フィッシュボーク照焼ソース * 味噌汁(キャベツ、椎茸、南瓜)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、イノキ、葱) * ハンパシ炊き合わせ * 椎茸と大豆の旨煮	25 日昼	* お好み焼き(豚肉、キャベツ、葱、天かす) * オクラとかにかマのポン酢和え * ご飯 * 春雨とワカメのスープ * 梨	25 日夕	* ご飯 * 鯛のおろしソース * ナスの揚げびたし * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)
26 日朝	* ご飯 * 鯖照焼 * 味噌汁(シメジ、人参、葱) * ぜんまいと麩の煮物	26 日昼	* ご飯 * じゃが芋と赤天煮 * 豆腐のかき玉あんかけ(かにかマ、玉葱、玉子、葱) * 味噌汁(玉葱、人参) * ハナナ	26 日夕	* ご飯 * ひじき煮(角天、人参) * 鯛の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * 味噌汁(キャベツ、葱、イノキ、豆腐)
27 日朝	* ご飯 * 干瓢とインゲンの卵とじ * 豆乳しんじょうの煮物(人参、牛蒡、玉葱) * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱)	27 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパシ、トコロ、葱) * ガーリックチキンソテー(鶏胸)(ピーマンソテー、トマト) * 胡瓜とワカメの中華和え	27 日夕	* ご飯 * 芋の茎煮 * 味噌汁(豆腐、イノキ、葱) * スパニッシュオムレツ(ミンチ、じゃが芋、MIXベジ)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソース * じゃが芋のミルクカレー煮 * ヤクルト	28 日昼	* ご飯 * ナスいりこ煮 * ハナナ * かき玉汁(生姜、葱) * 豚肉チャンプルー(モヤシ、玉葱、蕪、玉子)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、シメジ) * 小松菜のゴマ和え(人参) * ハトリの天ぷら野菜あんかけ(玉葱、人参、葱)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、イノキ、葱) * 厚揚げの炊き合わせ * 南瓜のそぼろ煮(鶏ミンチ)	29 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子、葱) * キャベツとかにかマの酢味噌和え * ハイン * 味噌汁(素麺、玉葱、人参、オクラ)	29 日夕	* ご飯 * 焼き鯖おろし添え * 里芋煮(人参、厚揚げ) * 豚汁(大根、人参、玉葱、葱)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、葱) * 野菜入りスクランブルエッグ(人参、グリーンピース) * ナスとさつま揚げの煮物	30 日昼	* きつねそば(薄揚、蒲鉾、トコロ、葱) * 小ご飯 * ハナナ * あらめの豆腐煮(人参)	30 日夕	* ご飯 * 冬瓜煮 * 南瓜コロッケ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) * 味噌汁(厚揚げ、ナス、麩、葱)
31 日朝		31 日昼		31 日夕	