

10月献立表(桜ホーム)

| | | | | | |
|----------|---|----------|---|----------|--|
| 1 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ほうれん草とペーコンのソテー * 味噌汁(豆腐、ナメコ) | 1 日昼 | * ご飯 * パナナ * シチュー(鮭、玉葱、じゃが芋、人参) * モヤシの甘酢和え(胡瓜、カニカマ) | 1 日夕 | * ご飯 * 里芋の柚子あんかけ * 鶏の中華風照焼 * ナスとシメジの味噌汁 |
| 2 日朝 | * ご飯 * きんぴら牛蒡(人参) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ(玉葱、魚肉) | 2 日昼 | * 豚丼(玉葱、葱、紅生姜) * 春雨の酢物(胡瓜、カニカマ、ワカメ) * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * パイン | 2 日夕 | * ご飯 * 鯖のゴマ味噌焼き人参 * 味噌汁(玉葱、麩、エノキ) * 五目炒り豆腐(玉葱、人参、椎茸) |
| 3 日朝 | * ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(シメジ、キャベツ) * 大根の豆そぼろあんかけ | 3 日昼 | * キーマカレー(挽肉、玉葱、人参、ナス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オニオンスープ(葱、ペーコン) * オレンジ、キウイ | 3 日夕 | * ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪) * キャベツの辛子酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) |
| 4 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ) * 鱈の塩焼き(菜の花のお浸し添) * ひじきと梅の煮物(人参、薄揚げ) | 4 日昼 | * ご飯 * 切干大根煮(人参、角天) * 豚の生姜焼き(玉葱) * フルーツヨーグルト * 味噌汁(ナス、薄揚げ) | 4 日夕 | * ご飯 * オクラのゴマ和え * 筑前煮(蒟蒻、牛蒡、人参、椎茸、鶏肉) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) |
| 5 日朝 | * ご飯 * ロールキャベツ盛合せ * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、人参) | 5 日昼 | * シーフードピラフ(シーフード・ベジタブルMIX) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 柿 | 5 日夕 | * ご飯 * さつま芋の甘煮 * 鱈の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(シメジ、薄揚げ) |
| 6 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * かのご豆腐の煮物(人参、高野豆腐)(人参煮付添え) * 蒟と薄揚げの炒め煮 | 6 日昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 味噌汁(豆腐、ナス、葱) * りんご | 6 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、麩) * おでん(大根、角天、蒟蒻、竹輪、玉子、鶏肉) * ひじきサラダ(大豆、人参) |
| 7 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱) * 大根の洋風煮(人参、ウインナー) * 豆乳がんと煮付(人参) | 7 日昼 | * ご飯 * 白身フライ(キャベツ) * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * もずく酢(胡瓜、カニカマ) * 梨 | 7 日夕 | * ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * 豆腐ハンバーグ(挽肉、玉葱)(キャベツ) * 味噌汁(さつま芋、葱) |
| 8 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱) * キクラゲ天の煮物 * ヨーグルト * 人参の炒め煮蒲鉾、薄揚げ | 8 日昼 | * 肉うどん(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) * 煮物(じゃが芋、人参、角天) * 小ご飯 * オレンジ | 8 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、ナス、葱) * シルバーの香草焼き * 和え物(キャベツ、なめ茸、人参) |
| 9 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、さつま芋、葱) * シラスの卵とじ(人参) * 五目煮(牛蒡、人参、蓮根、干瓢、薄揚げ) | 9 日昼 | * 親子丼(鶏肉、玉葱、蒲鉾、玉子) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、葱) * りんご | 9 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱) * ホキの韓国風照り煮 * オクラの蒸し鶏のたらこ和え |
| 10 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 海老稻荷と舞茸の煮物 * じゃが芋と人参の煮物(玉葱) | 10 日昼 | * ご飯 * 中華スープ(モヤシ、玉子、葱) * 麻婆豆腐(葱、シチ) * オレンジ * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参) | 10 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鯖のチリソース * 白菜と鶏の煮物 |
| 11 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、モヤシ、葱) * 鯛のつみれ煮 * 枝豆ひじき(人参) | 11 日昼 | * ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * パナナ * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) | 11 日夕 | * ご飯 * 中華スープ(玉子、ワカメ) * 田鍋肉(豚肉、キャベツ、葱、ピーマン) * 中華サラダ(モヤシ、胡瓜、ハム) |
| 12 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * ヤクルト * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース) * キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ペーコン) | 12 日昼 | * ナポリタン(魚肉ソーセージ玉葱、ピーマン、カイワレ) * 南瓜の煮物 * フルーツゼリー * コンソメスープ(玉葱、ワカメ) | 12 日夕 | * ご飯 * 里芋のそぼろ煮(鶏シチ) * 赤魚の煮物(蒟蒻) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、玉葱、葱) |
| 13 日朝 | * ご飯 * 鯖の煮付(生姜) * 南瓜の豆そぼろあんかけ(菜の花お浸し添え) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) | 13 日昼 | * ご飯 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、玉葱、モヤシ、ピーマン) * 味噌汁(ナス、薄揚げ、葱) * 梨 | 13 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱) * すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、白菜、椎茸、葱、糸コン) * 酢物(ワカメ、胡瓜) |
| 14 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(ナス、玉葱、葱) * 三角稻荷と人参の煮物(椎茸、インゲン、トウモロシ) * 古里煮(人参、竹輪、椎茸、里芋) | 14 日昼 | * ご飯 * ピーマン炒め(シーチキン、しし唐、人参) * シチュー(人参、じゃが芋、玉葱、鶏肉) * サラダ(胡瓜、ハム、レタス、トマト、チヤ) * 梨 | 14 日夕 | * ご飯 * パサのフライ(レタス添え) * 高菜の煮物(竹輪) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、葱) |
| 15 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) * 鶏団子煮(インゲン添え) * ヨーグルト * 椎茸と大豆の旨煮 | 15 日昼 | * 小ご飯 * 梨 * チャンポン麺(シーフードMIX、蒲鉾、葱、キャベツ) * じゃが芋と角天の煮物(人参) | 15 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、麩、葱) * 豚肉と茄子の南蛮漬(ブロッコリー添え) * 白菜のザーサイの和え物 |
| 16 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(菜の花) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮 | 16 日昼 | * 焼肉丼(キャベツ、モヤシ、玉葱、人参、豚肉) * 切干大根煮(長天、人参) * 春雨スープ(ペーコン、玉葱) * 柿 | 16 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * キャベツとペーコンのソテー * 鯖の黄身焼き * 葉大根の和え物(人参、薄揚げ) |

10月献立表(桜ホーム)

| | | | | | |
|----------|--|----------|--|----------|---|
| 17 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、厚揚げ、葱) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付) * 里芋と竹輪の煮物 | 17 日昼 | * ご飯 * 鶏胸肉のカツ(レタス、トマト) * じゃが芋の赤天煮 * ハナナ * コンソメスープ(玉葱、ペーコン、葱) | 17 日夕 | * ご飯 * 中華スープ(ワカメ、葱) * 鰯の南蛮漬け(人参、ピーマン) * モヤシと竹輪の和え物 |
| 18 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物(小松菜、薄揚) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参、椎茸) | 18 日昼 | * ヤキソバ(豚肉、葱、人参、キャベツ) * 小ご飯 * 柿 * ひじき煮(角天、人参) | 18 日夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、豆腐、葱) * 肉団子のケチャップ煮(玉葱、ピーマン) * キャベツとカニカマの酢味噌和え |
| 19 日朝 | * ご飯 * セロリとペーコンのコンソメ煮 * ミトホール盛合せ(ズッキーニ、ナス、パプリカ)(玉葱、人参のソテー) * 味噌汁(さつま芋、麩、ワカメ、葱) | 19 日昼 | * カレーライス(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(麩、トコロ、葱) * ハナナ | 19 日夕 | * ご飯 * あらめ煮(人参) * 煮込みハンバーグ(玉葱、シチ、シメジ) * 味噌汁(さつま芋、豆腐、葱) |
| 20 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 鯖の煮付(青梗菜の中華和え添え) * 里芋の甘辛そぼろ煮(玉葱、挽肉) | 20 日昼 | * ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚) * さつま芋の甘煮 * 胸肉のピカタ(レタス) | 20 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱) * 鮭のムニエル * 里芋の煮物(人参、角天) |
| 21 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、葱) * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 小松菜と桜エビの炒め煮(シメジ) | 21 日昼 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、麩、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * ハナナ * キャベツの酢物(ワカメ、カニカマ) | 21 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、糸コン) * ピーマンと竹輪のきんぴら |
| 22 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * ヨーグルト * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) * ひじきとさつま揚げの煮付(人参) | 22 日昼 | * 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * 胡瓜の酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ハナナ | 22 日夕 | * ご飯 * シイラの照焼(人参) * 豆腐と豚肉のチャンプル(玉葱、玉子) * 味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱) |
| 23 日朝 | * ご飯 * ハンペン含め煮 * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) | 23 日昼 | * ご飯 * ナスと角天煮 * 柿 * 味噌汁(さつま芋、葱) * 肉団子の甘酢あん(玉葱、人参、ピーマン) | 23 日夕 | * ご飯 * ペーコンスクランブル * 鰯のキノコソース(小松菜添え) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) |
| 24 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚げ) * 味噌汁(シメジ、人参) | 24 日昼 | * ご飯 * ワンタンスープ(葱) * ミカン * 海鮮かき揚げ(シーフードMIX、大豆、玉葱、人参) * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜) | 24 日夕 | * ご飯 * 里芋のそぼろ煮 * 大根生酢(人参) * すまし汁(ワカメ、麩、葱) |
| 25 日朝 | * ご飯 * 千草焼き(玉子) * キャベツと竹輪の煮浸し * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) | 25 日昼 | * ご飯 * すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱) * 豚バラ大根(葱) * 柿 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子、ゴマ) | 25 日夕 | * ご飯 * 鰯の煮付 * 高野豆腐(人参、椎茸) * にゅう麺(葱、椎茸) |
| 26 日朝 | * ご飯 * 青梗菜とコーンのソテー * 和風オムレツ盛合せ(人参、ひじき、ホウレン草) * 味噌汁(さつま芋、エノキ) * ヤクルト | 26 日昼 | * 炊き込みピラフ(ペーコン、枝豆、玉葱) * 豚汁(人参、玉葱、大根、豚肉、牛蒡、人参、シメジ、葱) * じゃが芋の赤天煮 * 柿 | 26 日夕 | * ご飯 * にゅう麺(葱、椎茸) * 子宝煮(玉子、MIXベジ) * ひじき煮(角天、人参) |
| 27 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(大根、ハンペン、葱) * ロールキャベツ(キャベツ、玉葱、鶏・豚挽肉)と人参のコンソメ煮 * 冬瓜のあんかけ | 27 日昼 | * ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 白身フライ(レタス、トマト) * ハナナ * 素麺瓜酢物(胡瓜、カニカマ) | 27 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、椎茸、葱) * 手作り餃子(シチ、玉葱、蕈) * 切干大根煮(人参、椎茸) |
| 28 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 小松菜とシメジの炒め煮 | 28 日昼 | * 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) * あらめ煮(角天、人参、大豆) * かき玉汁(葱、ゴマ) * 柿 | 28 日夕 | * ご飯 * 鰯大根 * ピーマン炒め * すまし汁(平茸) |
| 29 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * ヨーグルト * 鰯のみりん焼き(人参のきんぴら添) * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) | 29 日昼 | * 肉うどん(牛肉、ワカメ、葱) * 小ご飯 * メロン * 大根の煮物(角天、人参) | 29 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * ホークビーンズ(牛肉、大豆、玉葱) * 田舎煮(人参、椎茸、薄揚、干瓢、牛蒡) |
| 30 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) * 里芋と豚肉の照り煮(人参) | 30 日昼 | * 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * カブとカニカマの酢物 * メロン * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) | 30 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * シルバーの梅鯉煮(オクラ添え) * 大根と刻み昆布炒め煮 |
| 31 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚) * 肉詰め稲荷の煮物(人参) * 筍と蒟の煮物 | 31 日昼 | * ご飯 * すまし汁(麩、シメジ) * ハトウのピカタ(キャベツ) * がんも煮(人参) * 柿 | 31 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱) * 手作りコロッケ(シチ、玉葱)(レタス) * もずく酢(胡瓜) |

10月献立表(銀杏ホーム)

| | | | | | |
|----------|---|----------|---|----------|--|
| 1 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ほうれん草とペーコンのソテー * 味噌汁(豆腐、ナメコ) | 1 日昼 | * ご飯 * パナナ * シチュー(鮭、玉葱、じゃが芋、人参) * モヤシの甘酢和え(胡瓜、カニカマ) | 1 日夕 | * ご飯 * 里芋の柚子あんかけ * 鶏の中華風照焼 * ナスとシメジの味噌汁 |
| 2 日朝 | * ご飯 * きんぴら牛蒡(人参) * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ(玉葱、魚肉) | 2 日昼 | * 豚丼(玉葱、葱、紅生姜) * 春雨の酢物(胡瓜、カニカマ、ワカメ) * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * パイン | 2 日夕 | * ご飯 * 鯖のゴマ味噌焼き人参 * 味噌汁(玉葱、麩、エノキ) * 五目炒り豆腐(玉葱、人参、椎茸) |
| 3 日朝 | * ご飯 * 葱出汁巻き * 味噌汁(シメジ、キャベツ) * 大根の豆そぼろあんかけ | 3 日昼 | * キーマカレー(挽肉、玉葱、人参、ナス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オニオンスープ(葱、ペーコン) * オレンジ、キウイ | 3 日夕 | * ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、竹輪) * キャベツの辛子酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) |
| 4 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ) * 鱈の塩焼き(菜の花のお浸し添) * ひじきと梅の煮物(人参、薄揚げ) | 4 日昼 | * ご飯 * 切干大根煮(人参、角天) * 豚の生姜焼き(玉葱) * フルーツヨーグルト * 味噌汁(ナス、薄揚げ) | 4 日夕 | * ご飯 * オクラのゴマ和え * 筑前煮(蒟蒻、牛蒡、人参、椎茸、鶏肉) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚げ) |
| 5 日朝 | * ご飯 * ロールキャベツ盛合せ * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、人参) | 5 日昼 | * シーフードピラフ(シーフード・ベジタブルMIX) * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 柿 | 5 日夕 | * ご飯 * さつま芋の甘煮 * 鱈の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(シメジ、薄揚げ) |
| 6 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、麩、葱) * かのご豆腐の煮物(人参、高野豆腐)(人参煮付添え) * 蕎麦と薄揚げの炒め煮 | 6 日昼 | * ご飯 * 鶏の照焼(レタス、トマト) * 味噌汁(豆腐、ナス、葱) * りんご | 6 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、麩) * おでん(大根、角天、蒟蒻、竹輪、玉子、鶏肉) * ひじきサラダ(大豆、人参) |
| 7 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(南瓜、玉葱、葱) * 大根の洋風煮(人参、ウインナー) * 豆乳がんと煮付(人参) | 7 日昼 | * ご飯 * 白身フライ(キャベツ) * すまし汁(エノキ、ワカメ、葱) * もずく酢(胡瓜、カニカマ) * 梨 | 7 日夕 | * ご飯 * あらめの煮物(人参、角天) * 豆腐ハンバーグ(挽肉、玉葱)(キャベツ) * 味噌汁(さつま芋、葱) |
| 8 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱) * キクラゲ天の煮物 * ヨーグルト * 人参の炒め煮蒲鉾、薄揚げ | 8 日昼 | * 肉うどん(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) * 煮物(じゃが芋、人参、角天) * 小ご飯 * オレンジ | 8 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、ナス、葱) * シルバーの香草焼き * 和え物(キャベツ、なめ茸、人参) |
| 9 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、さつま芋、葱) * シラスの卵とじ(人参) * 五目煮(牛蒡、人参、蓮根、干瓢、薄揚げ) | 9 日昼 | * 親子丼(鶏肉、玉葱、蒲鉾、玉子) * 酢物(胡瓜、カニカマ) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、葱) * りんご | 9 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱) * ホキの韓国風照り煮 * オクラの蒸し鶏のたらこ和え |
| 10 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 海老稻荷と舞茸の煮物 * じゃが芋と人参の煮物(玉葱) | 10 日昼 | * ご飯 * 中華スープ(モヤシ、玉子、葱) * 麻婆豆腐(葱、シチ) * オレンジ * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参) | 10 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 鯖のチリソース * 白菜と鶏の煮物 |
| 11 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、モヤシ、葱) * 鯛のつみれ煮 * 枝豆ひじき(人参) | 11 日昼 | * ハヤシライス(牛肉、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * パナナ * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) | 11 日夕 | * ご飯 * 中華スープ(玉子、ワカメ) * 田鍋肉(豚肉、キャベツ、葱、ピーマン) * 中華サラダ(モヤシ、胡瓜、ハム) |
| 12 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * ヤクルト * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース) * キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ペーコン) | 12 日昼 | * ナポリタン(魚肉ソーセージ玉葱、ピーマン、カイワレ) * 南瓜の煮物 * フルーツゼリー * コンソメスープ(玉葱、ワカメ) | 12 日夕 | * ご飯 * 里芋のそぼろ煮(鶏シチ) * 赤魚の煮物(蒟蒻) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、玉葱、葱) |
| 13 日朝 | * ご飯 * 鯖の煮付(生姜) * 南瓜の豆そぼろあんかけ(菜の花お浸し添え) * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) | 13 日昼 | * ご飯 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、人参、玉葱、モヤシ、ピーマン) * 味噌汁(ナス、薄揚げ、葱) * 梨 | 13 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱) * すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、白菜、椎茸、葱、糸コ) |
| 14 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(ナス、玉葱、葱) * 三角稻荷と人参の煮物(椎茸、インゲン、トウモロシ) * 古里煮(人参、竹輪、椎茸、里芋) | 14 日昼 | * ご飯 * ピーマン炒め(シーチキン、しし唐、人参) * シチュー(人参、じゃが芋、玉葱、鶏肉) * サラダ(胡瓜、ハム、レタス、トマト、チヤ) * 梨 | 14 日夕 | * ご飯 * ハサのフライ(レタス添え) * 高菜の煮物(竹輪) * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、葱) |
| 15 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、葱) * 鶏団子煮(インゲン添え) * ヨーグルト * 椎茸と大豆の旨煮 | 15 日昼 | * 小ご飯 * 梨 * チャンポン麺(シーフードMIX、蒲鉾、葱、キャベツ) * じゃが芋と角天の煮物(人参) | 15 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、麩、葱) * 豚肉と茄子の南蛮漬け(ブロッコリー添え) * 白菜のザーサイの和え物 |
| 16 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(菜の花) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮 | 16 日昼 | * 焼肉丼(キャベツ、モヤシ、玉葱、人参、豚肉) * 切干大根煮(長天、人参) * 春雨スープ(ペーコン、玉葱) * 柿 | 16 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * キャベツとペーコンのソテー * 鯖の黄身焼き * 葉大根の和え物(人参、薄揚げ) |

10月献立表(銀杏ホーム)

| | | | | | |
|----------|---|----------|--|----------|---|
| 17 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、厚揚げ、葱) * ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付) * 里芋と竹輪の煮物 | 17 日昼 | * ご飯 * 鶏胸肉のカツ(レタス、トマト) * じゃが芋の赤天煮 * パナナ * コンソメスープ(玉葱、ペーコン、葱) | 17 日夕 | * ご飯 * 中華スープ(ワカメ、葱) * 鰯の南蛮漬け(人参、ピーマン) * モヤシと竹輪の和え物 |
| 18 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物(小松菜、薄揚) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚、人参、椎茸) | 18 日昼 | * ヤキソバ(豚肉、葱、人参、キャベツ) * 小ご飯 * 柿 * ひじき煮(角天、人参) | 18 日夕 | * ご飯 * すまし汁(エノキ、豆腐、葱) * 肉団子のケチャップ煮(玉葱、ピーマン) * キャベツとカニカマの酢味噌和え |
| 19 日朝 | * ご飯 * セロリとペーコンのコンソメ煮 * ミートボール盛合せ(スッキーニ、ナス、パプリカ)(玉葱、人参のソテー) * 味噌汁(さつま芋、麩、ワカメ、葱) | 19 日昼 | * カレーライス(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(麩、トコ、葱) * パナナ | 19 日夕 | * ご飯 * あらめ煮(人参) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ、シメジ) * 味噌汁(さつま芋、豆腐、葱) |
| 20 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 鯖の煮付(青梗菜の中華和え添え) * 里芋の甘辛そぼろ煮(玉葱、挽肉) | 20 日昼 | * ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚) * さつま芋の甘煮 * 胸肉のピカタ(レタス) | 20 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱) * 鮭のムニエル * 里芋の煮物(人参、角天) |
| 21 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、葱) * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 小松菜と桜エビの炒め煮(シメジ) | 21 日昼 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、麩、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * パナナ * キャベツの酢物(ワカメ、カニカマ) | 21 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、糸コン) * ピーマンと竹輪のきんぴら |
| 22 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * ヨーグルト * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) * ひじきとさつま揚げの煮付(人参) | 22 日昼 | * 炊込みご飯(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸) * 胡瓜の酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * パナナ | 22 日夕 | * ご飯 * シイラの照焼(人参) * 豆腐と豚肉のチャンプル(玉葱、玉子) * 味噌汁(小松菜、薄揚げ、葱) |
| 23 日朝 | * ご飯 * ハンペン含め煮 * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ、葱) | 23 日昼 | * ご飯 * ナスと角天煮 * 柿 * 味噌汁(さつま芋、葱) * 肉団子の甘酢あん(玉葱、人参、ピーマン) | 23 日夕 | * ご飯 * ペーコンスクランブル * 鰯のキノコソース(小松菜添え) * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) |
| 24 日朝 | * ご飯 * お魚厚揚げ * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚げ) * 味噌汁(シメジ、人参) | 24 日昼 | * ご飯 * ワンタンスープ(葱) * ミカン * 海鮮かき揚げ(シーフードMIX、大豆、玉葱、人参) * 南瓜サラダ(ハム、胡瓜) | 24 日夕 | * ご飯 * 里芋のそぼろ煮 * 大根生酢(人参) * すまし汁(ワカメ、麩、葱) |
| 25 日朝 | * ご飯 * 千草焼き(玉子) * キャベツと竹輪の煮浸し * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) | 25 日昼 | * ご飯 * すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱) * 豚バラ大根(葱) * 柿 * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子、ゴマ) | 25 日夕 | * ご飯 * 鰯の煮付 * 高野豆腐(人参、椎茸) * にゅう麺(葱、椎茸) |
| 26 日朝 | * ご飯 * 青梗菜とコンのソテー * 和風オムレツ盛合せ(人参、ひじき、ホウレン草) * 味噌汁(さつま芋、エノキ) * ヤクルト | 26 日昼 | * 炊き込みピラフ(ペーコン、枝豆、玉葱) * 豚汁(人参、玉葱、大根、豚肉、牛蒡、人参、シメジ、葱) * じゃが芋の赤天煮 * 柿 | 26 日夕 | * ご飯 * にゅう麺(葱、椎茸) * 子宝煮(玉子、MIXベジ) * ひじき煮(角天、人参) |
| 27 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(大根、ハンペン、葱) * ロールキャベツ(キャベツ、玉葱、鶏・豚挽肉)と人参のコンソメ煮 * 冬瓜のあんかけ | 27 日昼 | * ご飯 * コンソメスープ(玉葱、ペーコン) * 白身フライ(レタス、トマト) * パナナ * 素麺瓜酢物(胡瓜、カニカマ) | 27 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、椎茸、葱) * 手作り餃子(ミンチ、玉葱、蕁) * 切干大根煮(人参、椎茸) |
| 28 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 小松菜とシメジの炒め煮 | 28 日昼 | * 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) * あらめ煮(角天、人参、大豆) * かき玉汁(葱、ゴマ) * 柿 | 28 日夕 | * ご飯 * 鰯大根 * ピーマン炒め * すまし汁(平茸) |
| 29 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * ヨーグルト * 鰯のみりん焼き(人参のきんぴら添) * 青梗菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚) | 29 日昼 | * 肉うどん(牛肉、ワカメ、葱) * 小ご飯 * メロン * 大根の煮物(角天、人参) | 29 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * ホーケビーンズ(牛肉、大豆、玉葱) * 田舎煮(人参、椎茸、薄揚、干瓢、牛蒡) |
| 30 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) * 里芋と豚肉の照り煮(人参) | 30 日昼 | * 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * カブとカニカマの酢物 * メロン * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) | 30 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * シルバーの梅鯉煮(オクラ添え) * 大根と刻み昆布炒め煮 |
| 31 日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚) * 肉詰め稲荷の煮物(人参) * 筍と蒟の煮物 | 31 日昼 | * ご飯 * すまし汁(麩、シメジ) * ハトウのピカタ(キャベツ) * がんも煮(人参) * 柿 | 31 日夕 | * ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱)(レタス) * もずく酢(胡瓜) |