

# 11月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * カニ出汁巻き * 揚げ茄子の野菜あんかけ(玉葱、枝豆、人参、椎茸)	1 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵) * コンスープ * 鶏の照焼(温キャベツ) * ホテサラ(ハム、胡瓜) * フルーツゼリー	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚げ) * 野菜かき揚げ(玉葱、さつまいも、人参、竹輪) * 茄子の煮物
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ) * 豆腐つくね団子のオーロソース(スナッフエンドウ添) * セロリとペーコンのコンソメ煮	2 日昼	* ハヤシライス(玉葱、牛肉) * モヤシと竹輪の酢味噌和え * コンソメスープ(玉葱、人参) * メロン、バナナ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 鯡の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 里芋の煮物(角天)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、玉葱) * 海老稻荷と舞茸の煮物 * 里芋シチュー風(マッシュルーム、人参、牛肉、大豆)	3 日昼	* 焼きビーフン(キャベツ、ピーマン、人参、ペーコン) * 小ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 高野豆腐(人参) * バナナ	3 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、葱) * 鯖のゴマ味噌焼き(椎茸、人参) * 高野の卵とじ(人参煮付添え)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、玉葱) * 鯖の煮付(青梗菜中華和え添え) * 卵の花炒り(人参、薄揚げ、椎茸)	4 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * りんご * 中華スープ(ワカメ、葱)	4 日夕	* 炊き込みご飯(鶏肉、薄揚げ、人参、牛蒡) * ほうれん草白和え * 味噌汁(大根、薄揚げ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、さつまいも、葱) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * 揚げ茄子の煮浸し * 苺ヨーグルト	5 日昼	* お好み焼(シーフード、キャベツ、モヤシ、鰹節、青海苔) * 小ご飯 * 酢物(胡瓜、ワカメ) * 味噌汁(麩、玉葱) * バナナ	5 日夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き(人参) * おでん(大根、豆腐天) * 味噌汁(薄揚げ、豆腐、葱)
6 日朝	* ご飯 * 鯡の照焼 * キャベツとキノコのソテー(ペーコン)(葉大根の和え物) * 味噌汁(さつまいも、玉葱、葱)	6 日昼	* 他人井(豚肉、玉葱、紅生姜) * カブの酢物(人参) * すまし汁(ハンペン、葱) * 梨	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、シメジ、人参) * インゲンの卵サラダ * メヌケのおろし煮
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 青梗菜の煮浸し(薄揚げ) * 花咲しんじょうとハンペンの炊合せ	7 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ペーコン、玉葱) * 鶏胸肉の梅マヨ焼き(レタス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * りんご	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉子、葱) * 鯖の味噌煮 * 高菜煮(人参)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ、葱) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 厚揚げと豚肉の煮物(人参)	8 日昼	* 秋野菜のチャンポン(魚肉、豚肉、白菜、さつまいも、椎茸、葱) * 小ご飯 * 柿 * ひじき煮(角天、人参)	8 日夕	* ご飯 * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸、木耳) * 長芋の梅肉和え
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参ソテー添え) * 小松菜とペーコンのバターソテー * ヤクルト	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、カニカマ、葱) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * 人参しりしり(ツナ) * 柿	9 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付け * 大根のきんぴら * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * お魚厚揚げ * 南瓜と枝豆の煮付	10 日昼	* 炊き込みご飯 * キウイ * 芋煮(里芋、人参、蒟蒻、葱、椎茸、鶏肉) * お浸し(人参、モヤシ、ゴマ、春菊)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ、葱) * オムレツ(玉葱、ミンチ、MIXベジ) * キャベツの酢味噌和え(人参、竹輪)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) * 海苔出汁巻き * 椎茸と大豆の旨煮	11 日昼	* ご飯 * じゃが芋煮 * 麻婆豆腐(玉葱、ミンチ) * 中華スープ(玉葱、ペーコン) * バナナ	11 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ * 高野豆腐の煮物(厚揚げ、椎茸、人参) * 味噌汁(大根、さつまいも、小松菜、葱)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子、葱) * がんもと人参の煮付 * ヨーグルト * 鶏のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)	12 日昼	* ご飯 * 柿 * ほうれん草の和え物(カニカマ、ゴマ) * 鶏鍋(白菜、人参、モヤシ、大根、豆腐、葱、椎茸)	12 日夕	* ご飯 * 茄子田楽 * フィッシュバーグ(照焼ソース) * 味噌汁(さつまいも、薄揚げ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参) * グリーンピース天と豆腐の炊き合わせ * カラフラワーの中華野菜あん(玉葱、人参、エノキ)	13 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、小松菜) * ピーマン、シーチキン炒め * バナナ * ミルク煮(豚肉、白菜、玉葱、人参、じゃが芋)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ) * メヌケの磯辺焼き * インゲンの菜種和え
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁( * ハンペンの炊き合わせ(蓮根煮付) * 白菜とウィンナーの卵ソテー	14 日昼	4種弁当・刺身(ハマチ、サーモン)・焼肉・鶏唐揚・白身フライ * すまし汁(豆腐、葱、カニカマ、平茸)、ホテサラ(ハム、胡瓜、玉子)、春菊のゴマ和え、カブの酢物、冬瓜のそぼろ煮、がんも	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 鯡の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 大根サラダ(玉子、ハム)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、茸) * 冬瓜のEビあんかけ(玉葱、人参)	15 日昼	* ご飯 * 味噌汁(大根、麩) * キノオムレツ(エノキ、シメジ、じゃが芋、玉葱、MIXベジ) * 切干大根煮(薄揚げ、人参)	15 日夕	* ご飯 * キャベツの酢物(ハム、胡瓜) * 味噌汁(さつまいも、薄揚げ) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ、おから)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * ヤクルト * じゃが芋のミルク煮(スッキーニ、パプリカ) * スクランブルエッグ盛合せ(鶏肉、人参、トウモロコシ)	16 日昼	* きつねうどん(薄揚げ、蒲鉾、トロロ、葱) * 小ご飯 * 柿 * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、ピーマン、魚肉ソーセージ)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、カブ、トロロ) * 筑前煮(蒟蒻、人参、大根、牛蒡) * ほうれん草ゴマ和え(カニカマ)

# 11月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 切干大根煮(人参、薄揚げ) * 鱈の煮付	17 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、人参) * すき焼き(牛肉、糸コン、シメジ、麩、白菜) * ホテサラ(玉子、胡瓜、ハム) * 柿	17 日 夕	* ご飯 * すまし汁(カブ、人参) * ハトウフライ(キャベツ)(タルタルソース・玉葱、胡瓜) * 春雨酢物(ワカメ、カニカマ、胡瓜)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚げ、葱) * キクラゲ天と人参の煮物 * ひじき煮(人参、薄揚げ)	18 日 昼	* カレーライス(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム) * すまし汁(カニカマ、卵、葱) * ミカン	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 子宝煮(玉子、シメジ、人参、カニカマ) * 切干大根煮(薄揚げ、人参)
19 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 茄子のそぼろあんかけ * 味噌汁(玉葱、エノキ)	19 日 昼	* お好み焼(イカ、キャベツ、モヤシ、玉葱) * 小ご飯(梅干し) * りんご * ひじき煮(薄揚げ、人参) * 中華スープ(ワカメ、豆腐)	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、トロロ、昆布) * ホキの韓国風照り煮(フロッコリー) * 大根とがんともの含め煮
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参、葱、麩) * 三角稲荷と椎茸の煮物 * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	20 日 昼	* 炊き込みご飯(シーチキン、椎茸、人参、薄揚げ) * 赤魚の煮付け * さつま芋の甘煮 * すまし汁(麩、トロロ、葱)	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鰯の山菜煮付 * 桜エビしんじょうの和風あんかけ
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * カリフラワーカレーソー(シメジ)	21 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(大根、葱、薄揚げ) * 白身フライ(キャベツ、トマト) * キウイ * ひじき煮(人参、角天)	21 日 夕	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * じゃが芋とミートボールの煮物 * 豚汁(豚肉、蒟蒻、人参、牛蒡、葱)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、椎茸、薄揚げ) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 山菜と干瓢の炒め煮(セリ、筍、ワラビ、木耳、ゼンマイ)	22 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(ペーコン、MIXベジ)	22 日 夕	* ご飯 * 鱈大根 * じゃが芋赤天煮 * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * 和風オムレツ盛合せ(人参、木耳、ヒジキ、ホウレン草) * ジャーマンポテト(ペーコン)	23 日 昼	* シーフードピラフ(MIXベジ、シーフード) * コーンスープ * 鶏の照焼 * 柿 * サラダ(ハム、きゅうり、フロッコリー、トマト)	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) * 鯖のあおさ揚げ(タルタルソース) * 若竹煮(ワカメ)(人参添え)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮添え) * 刻み昆布の炒め煮(薄揚げ、人参)	24 日 昼	* チャンポン(豚肉、キャベツ、モヤシ、蒲鉾、葱) * 酢物(胡瓜、ワカメ) * ハナナ * 小ご飯(ゆかり)	24 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付(人参、椎茸) * カブの酢物(ワカメ) * 素麺汁(薄揚げ、蒲鉾、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、ワカメ) * 鱈のみりん焼き(人参きんぴら添え) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮	25 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * 鶏むね肉ピカタ(キャベツ) * スパサラ(玉子、ハム、胡瓜) * リンゴ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、ネギ) * すき焼き風煮物(豆腐、糸コン、白菜、牛肉、人参、モヤシ) * 大根、人参酢物
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、玉子) * ふんわり花形豆腐炊合せ * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げ炒め煮(人参、薄揚げ)	26 日 昼	* うどん(ゆで卵、天かす、ワカメ、薄揚げ、蒲鉾) * 小ご飯(ワカメ) * キウイ * ホテサラ(ハム、胡瓜、人参、玉葱)	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩) * 鰯の煮付(オクラ) * 南瓜のコンソメ煮
27 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 切昆布と大豆の煮物(人参)	27 日 昼	* 親子丼(鶏肉、卵、玉葱) * 小松菜のマヨ和え(シーチキン、竹輪) * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) * 柿、キウイ	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、さつま芋) * もつ鍋風(白菜、人参、シメジ、肉団子) * インゲンの中華和え(木耳)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、ワカメ、葱) * ハンバーグデミソース煮 * 青梗菜とハンペンの煮浸し	28 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚げ) * 豚バラ大根 * りんご * 春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	28 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 長芋の梅肉和え * すまし汁(エノキ、麩、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、じゃが芋) * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 厚揚げと筍の煮物	29 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ、生姜) * 肉団子の酢豚風(玉葱、ピーマン、人参) * 白菜のゴマ和え(人参、鰹節) * ハナナ	29 日 夕	* 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * キャベツの酢味噌和え(人参、ワカメ、カニカマ) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、ナメコ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ * カブとペーコンのコンソメ煮(人参、玉葱)	30 日 昼	* ご飯 * あらめ煮(人参、角天) * 豚の生姜焼き(玉葱) * 蕪玉スープ * キウイ	30 日 夕	* ご飯 * 鱈フライ(キャベツ) * カブの酢物(人参) * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、人参)
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) * カニ出汁巻き * 揚げ茄子の野菜あんかけ(玉葱、枝豆、人参、椎茸)	1 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵) * コンスープ * 鶏の照焼(温キャベツ) * ホテサラ(ハム、胡瓜) * フルーツゼリー	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚げ) * 野菜かき揚げ(玉葱、さつまいも、人参、竹輪) * 茄子の煮物
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ) * 豆腐つくね団子のオーロソース(スナップエンドウ添) * セロリとペーコンのコンソメ煮	2 日昼	* ハヤシライス(玉葱、牛肉) * モヤシと竹輪の酢味噌和え * コンソメスープ(玉葱、人参) * メロン、バナナ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 鯡の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 里芋の煮物(角天)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、玉葱) * 海老稻荷と舞茸の煮物 * 里芋シチュー風(マッシュルーム、人参、牛肉、大豆)	3 日昼	* 焼きビーフン(キャベツ、ピーマン、人参、ペーコン) * 小ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 高野豆腐(人参) * バナナ	3 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、葱) * 鯖のゴマ味噌焼き(椎茸、人参) * 高野の卵とじ(人参煮付添え)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、玉葱) * 鯖の煮付(青梗菜中華和え添え) * 卵の花炒り(人参、薄揚げ、椎茸)	4 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * りんご * 中華スープ(ワカメ、葱)	4 日夕	* 炊き込みご飯(鶏肉、薄揚げ、人参、牛蒡) * ほうれん草白和え * 味噌汁(大根、薄揚げ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、さつまいも、葱) * 枝豆がんと椎茸の煮物 * 揚げ茄子の煮浸し * 苺ヨーグルト	5 日昼	* お好み焼(シーフード、キャベツ、モヤシ、鰹節、青海苔) * 小ご飯 * 酢物(胡瓜、ワカメ) * 味噌汁(麩、玉葱) * バナナ	5 日夕	* ご飯 * ホツケの塩焼き(人参) * おでん(大根、豆腐天) * 味噌汁(薄揚げ、豆腐、葱)
6 日朝	* ご飯 * 鯡の照焼 * キャベツとキノコのソテー(ペーコン)(葉大根の和え物) * 味噌汁(さつまいも、玉葱、葱)	6 日昼	* 他人井(豚肉、玉葱、紅生姜) * カブの酢物(人参) * すまし汁(ハンペン、葱) * 梨	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、シメジ、人参) * インゲンの卵サラダ * メヌケのおろし煮
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 青梗菜の煮浸し(薄揚げ) * 花咲しんじょうとハンペンの炊合せ	7 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ペーコン、玉葱) * 鶏胸肉の梅マヨ焼き(レタス) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * りんご	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉子、葱) * 鯖の味噌煮 * 高菜煮(人参)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、薄揚げ、葱) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 厚揚げと豚肉の煮物(人参)	8 日昼	* 秋野菜のチャンポン(魚肉、豚肉、白菜、さつまいも、椎茸、葱) * 小ご飯 * 柿 * ひじき煮(角天、人参)	8 日夕	* ご飯 * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、人参、椎茸、木耳) * 長芋の梅肉和え
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参ソテー添え) * 小松菜とペーコンのバターソテー * ヤクルト	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(玉子、カニカマ、葱) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * 人参しりしり(ツナ) * 柿	9 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付け * 大根のきんぴら * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * お魚厚揚げ * 南瓜と枝豆の煮付	10 日昼	* 炊き込みご飯 * キウイ * 芋煮(里芋、人参、蒟蒻、葱、椎茸、鶏肉) * お浸し(人参、モヤシ、ゴマ、春菊)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、エノキ、葱) * オムレツ(玉葱、ミンチ、MIXベジ) * キャベツの酢味噌和え(人参、竹輪)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、人参、葱) * 海苔出汁巻き * 椎茸と大豆の旨煮	11 日昼	* ご飯 * じゃが芋煮 * 麻婆豆腐(玉葱、ミンチ) * 中華スープ(玉葱、ペーコン) * バナナ	11 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ * 高野豆腐の煮物(厚揚げ、椎茸、人参) * 味噌汁(大根、さつまいも、小松菜、葱)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子、葱) * がんもと人参の煮付 * ヨーグルト * 鶏のごった煮(牛蒡、蓮根、筍、人参)	12 日昼	* ご飯 * 柿 * ほうれん草の和え物(カニカマ、ゴマ) * 鶏鍋(白菜、人参、モヤシ、大根、豆腐、葱、椎茸)	12 日夕	* ご飯 * 茄子田楽 * フィッシュバーグ(照焼ソース) * 味噌汁(さつまいも、薄揚げ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参) * グリーンピース天と豆腐の炊き合わせ * カラフラワーの中華野菜あん(玉葱、人参、エノキ)	13 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、小松菜) * ピーマン、シーチキン炒め * バナナ * ミルク煮(豚肉、白菜、玉葱、人参、じゃが芋)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ) * メヌケの磯辺焼き * インゲンの菜種和え
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁( * ハンペンの炊き合わせ(蓮根煮付) * 白菜とウィンナーの卵ソテー	14 日昼	4種弁当・刺身(ハマチ、サーモン)・焼肉・鶏唐揚・白身フライ * すまし汁(豆腐、葱、カニカマ、平茸)、ホテサラ(ハム、胡瓜、玉子)、春菊のゴマ和え、カブの酢物、冬瓜のそぼろ煮、がんも	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 鯡の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 大根サラダ(玉子、ハム)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、茸) * 冬瓜のエビあんかけ(玉葱、人参)	15 日昼	* ご飯 * 味噌汁(大根、麩) * キノコオムレツ(エノキ、シメジ、じゃが芋、玉葱、MIXベジ) * 切干大根煮(薄揚げ、人参)	15 日夕	* ご飯 * キャベツの酢物(ハム、胡瓜) * 味噌汁(さつまいも、薄揚げ) * 煮込みハンバーグ(玉葱、ミンチ、おから)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * ヤクルト * じゃが芋のミルク煮(スッキーニ、パプリカ) * スクランブルエッグ盛合せ(鶏肉、人参、トウモロコシ)	16 日昼	* きつねうどん(薄揚げ、蒲鉾、トロロ、葱) * 小ご飯 * 柿 * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、ピーマン、魚肉ソーセージ)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、カブ、トロロ) * 筑前煮(蒟蒻、人参、大根、牛蒡) * ほうれん草ゴマ和え(カニカマ)

## 11月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 切干大根煮(人参、薄揚) * 鱈の煮付	17 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、人参) * すき焼き(牛肉、糸コン、シメジ、麩、白菜) * ポテサラ(玉子、胡瓜、ハム) * 柿	17 日 夕	* ご飯 * すまし汁(カブ、人参) * ハトウフライ(キャベツ)(タルタルソース・玉葱、胡瓜) * 春雨酢物(ワカメ、カニカマ、胡瓜)
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) * キクラゲ天と人参の煮物 * ひじき煮(人参、薄揚)	18 日 昼	* カレーライス(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン、ハム) * すまし汁(カニカマ、卵、葱) * ミカン	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 子宝煮(玉子、シメジ、人参、カニカマ) * 切干大根煮(薄揚げ、人参)
19 日 朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 茄子のそぼろあんかけ * 味噌汁(玉葱、エノキ)	19 日 昼	* お好み焼(肉、キャベツ、モヤシ、玉葱) * 小ご飯(梅干し) * りんご * ひじき煮(薄揚げ、人参) * 中華スープ(ワカメ、豆腐)	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、トロロ、昆布) * ホキの韓国風照り煮(フロッキー) * 大根とがんともの含め煮
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参、葱、麩) * 三角稲荷と椎茸の煮物 * 人参の炒め煮(蒲鉾、薄揚げ)	20 日 昼	* 炊き込みご飯(シーチキン、椎茸、人参、薄揚) * 赤魚の煮付け * さつま芋の甘煮 * すまし汁(麩、トロロ、葱)	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鰯の山菜煮付 * 桜エビしんじょうの和風あんかけ
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * カリフラワーカレーソー(シメジ)	21 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(大根、葱、薄揚) * 白身フライ(キャベツ、トマト) * キウイ * ひじき煮(人参、角天)	21 日 夕	* ご飯 * 小松菜のゴマ和え * じゃが芋とミートボールの煮物 * 豚汁(豚肉、蒟蒻、人参、牛蒡、葱)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、椎茸、薄揚) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 山菜と干瓢の炒め煮(セリ、筍、ワラビ、木耳、ゼンマイ)	22 日 昼	* ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ)	22 日 夕	* ご飯 * 鱈大根 * じゃが芋赤天煮 * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱) * 和風オムレツ盛合せ(人参、木耳、ヒジキ、ホウレン草) * ジャーマンポテト(ベーコン)	23 日 昼	* シーフードピラフ(MIXベジ、シーフード) * コーンスープ * 鶏の照焼 * 柿 * サラダ(ハム、きゅうり、フロッキー、トマト)	23 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱) * 鯖のおおさ揚げ(タルタルソース) * 若竹煮(ワカメ)(人参添え)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮添え) * 刻み昆布の炒め煮(薄揚げ、人参)	24 日 昼	* チャンポン(豚肉、キャベツ、モヤシ、蒲鉾、葱) * 酢物(胡瓜、ワカメ) * パナナ * 小ご飯(ゆかり)	24 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付(人参、椎茸) * カブの酢物(ワカメ) * 素麺汁(薄揚げ、蒲鉾、葱)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、ワカメ) * 鰯のみりん焼き(人参きんぴら添え) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮	25 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * 鶏むね肉ピカタ(キャベツ) * スパサラ(玉子、ハム、胡瓜) * リンゴ	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、ネギ) * すき焼き風煮物(豆腐、糸コン、白菜、牛肉、人参、モヤシ) * 大根、人参酢物
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、玉子) * ふんわり花形豆腐炊合せ * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚炒め煮(人参、薄揚)	26 日 昼	* うどん(ゆで卵、天かす、ワカメ、薄揚、蒲鉾) * 小ご飯(ワカメ) * キウイ * ポテサラ(ハム、胡瓜、人参、玉葱)	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩) * 鰯の煮付(オクラ) * 南瓜のコンソメ煮
27 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 切昆布と大豆の煮物(人参)	27 日 昼	* 親子丼(鶏肉、卵、玉葱) * 小松菜のマヨ和え(シーチキン、竹輪) * すまし汁(ハンペン、トロロ、葱) * 柿、キウイ	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、さつま芋) * もつ鍋風(白菜、人参、シメジ、肉団子) * インゲンの中華和え(木耳)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、ワカメ、葱) * ハンバーグデミソース煮 * 青梗菜とハンペンの煮浸し	28 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚) * 豚バラ大根 * りんご * 春雨酢物(胡瓜、ハム、玉子)	28 日 夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 長芋の梅肉和え * すまし汁(エノキ、麩、葱)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、じゃが芋) * 五目出汁巻き(人参、木耳) * 厚揚げと筍の煮物	29 日 昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ、生姜) * 肉団子の酢豚風(玉葱、ピーマン、人参) * 白菜のゴマ和え(人参、鰹節) * パナナ	29 日 夕	* 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * キャベツの酢味噌和え(人参、ワカメ、カニカマ) * 味噌汁(玉葱、薄揚げ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、ナメコ、葱) * 豆腐ナゲットのトマトソースかけ * カブとベーコンのコンソメ煮(人参、玉葱)	30 日 昼	* ご飯 * あらめ煮(人参、角天) * 豚の生姜焼き(玉葱) * 蕪玉スープ * キウイ	30 日 夕	* ご飯 * 鰯フライ(キャベツ) * カブの酢物(人参) * 味噌汁(厚揚げ、玉葱、人参)
31 日 朝		31 日 昼		31 日 夕	