

12月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 牛蒡と大豆の甘辛煮 * ハンペンの炊き合わせ(魚肉、高野豆腐)	1 日昼	* 桜エビご飯(枝豆) * フルーツゼリー * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 小松菜のお浸し(カニカマ、ゴマ)	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、玉葱) * 鯖のヒカタ(キャベツ) * ほうれん草の白和え(豆腐、人参)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、玉葱、葱) * 枝豆がんと花人参の煮物(豆乳) * キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ベーコン)	2 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) * 鶏のトマト煮(玉葱、大豆缶、トマト缶) * 大根サラダ(ハム、カイワレ大根) * パナナ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 手作りコロッケ(じゃが芋、ミンチ、玉葱)(キャベツ) * もずく酢(胡瓜、生姜)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え添え) * カブとエビの蒸し煮 * ヨーグルト	3 日昼	* たぬきそば(天かす、蒲鉾、トコロ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * 苺 * ほうれん草のゴマ和え(人参、炒り卵)	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、葱) * 鶏団子のポトフ(スナップエンドウ) * 麩の卵とじ(人参、シメジ、玉葱)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 豆乳しんじょの煮物(人参、玉葱、牛蒡) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	4 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、エノキ) * オムレツ(MIXベジ、ミンチ、卵) * ポテサラ(じゃが芋、胡瓜、ハム) * パイン	4 日夕	* ご飯 * 鯖の香草焼き(南瓜) * 大豆ボールの黒酢あん * 味噌汁(白菜、薄揚げ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、エノキ、葱) * ソーセージ平天と蒟の煮物(玉葱) * 豆腐チャンプル(人参、鰹フレーク)	5 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ) * モヤシと竹輪の酢物 * 野菜のかき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、さつまいも)	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * 豆腐バーグ(玉葱、ミンチ) * 白菜のくたくた煮(薄揚げ、人参)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * お魚厚揚げ * きんぴら牛蒡	6 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、炒り卵、枝豆) * 高野豆腐煮物(人参) * すまし汁(麩、エノキ、葱、豆腐) * パナナ	6 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付け(生姜) * けんちん汁(蒟蒻、大根、厚揚げ、人参、葱) * 南瓜の煮物
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * ロールキャベツ盛合せ * じゃが芋のミルク煮	7 日昼	☆誕生日メニュー・チキン寿司、鶏の唐揚げ物(カブ、ワカメ、胡瓜)、すまし汁(エノキ、手揉麩、葱)、フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯 * 冬瓜そぼろ煮 * ハトウのフライ(キャベツ) * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、人参、玉葱) * 千草焼き * 里芋の豆そぼろ	8 日昼	* チキンカレー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * マカロニサラダ(ブロッコリー、ハム、玉子) * オニオンスープ(玉葱、葱) * ミカン	8 日夕	* ご飯 * 吸い物(麩、葱、トコロ) * おでん(大根、卵、竹輪、蒟蒻、厚揚げ、鶏肉) * 白菜の白和え(すりゴマ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * 五目炒り豆腐(玉子、玉葱、人参) * ピーマンとジャコの甘辛煮(玉葱)	9 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 焼売 * キウイ、リンゴ * ヤキソバ(キャベツ、豚肉、モヤシ、玉葱、人参)	9 日夕	* 炊込ご飯(鶏肉、人参、薄揚げ、牛蒡、椎茸) * ポトフ(じゃが芋、ウィンナー、玉葱、人参) * キャベツのゴマ和え(カニカマ) * 金時豆
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 冬瓜の枝豆あんかけ * 鱈のみりん焼き	10 日昼	* ご飯 * コーンスープ * ロールキャベツ * メロン * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、麩) * 海鮮八宝菜 * 茄子のゴマ味噌かけ
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、平茸、葱) * 田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚げ、干瓢) * 海苔出汁巻き	11 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(葱) * パイン * 鶏の胸肉のヒカタ(トマト、キャベツ) * あらめと豆腐の炒り煮(大豆、人参)	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、人参) * 鯖の甘酢あん(玉葱、人参) * オクラの青じそ風味和え
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * 鯖の西京焼き(大根菜と和え・薄揚げ、人参) * カリフラワーカレーソテー(シメジ)	12 日昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、さつまいも、人参) * 白身フライ(レタス、胡瓜) * メロン * ポテサラ(さつまいも、じゃが芋、ハム、胡瓜、玉子)	12 日夕	* ご飯 * ほうれん草の卵とじ * おでん(大根、卵、蒟蒻、厚揚げ、鶏肉) * すまし汁(カニカマ、トコロ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * さつまいも揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) * 蒟と薄揚げの炒め煮	13 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(モヤシ、ベーコン) * 豚キムチ(白菜・卵・豆腐) * パナナ * 春雨の酢物(胡瓜・卵・ハム)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薩摩芋・薄揚げ・ネギ) * 赤魚のキノコあんかけ(シメジ・エノキ・人参・玉葱) * カブの酢物(赤カブ・白カブ)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・薄揚げ・ネギ) * スクランブルエッグ盛合せ(ハム、インゲン、mixベジタブル) * 青梗菜とコーンのソテー	14 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ・ネギ) * 鶏のマヨ焼(レタス・トマト) * みかん * コールスローサラダ(キャベツ・ハム・コーン)	14 日夕	* ご飯 * ひじき煮(薄揚げ・人参) * 八宝菜(豚肉・白菜・人参・椎茸・木耳) * わかめスープ(カニカマ・ゴマ)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・人参・ワカメ・ネギ) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏・蕪・キャベツ・人参) * アサリと牛蒡のしぐれ煮	15 日昼	* 他人丼(豚・玉葱・卵) * パナナ * キャベツと竹輪の酢味噌和え * ポテポタージュスープ	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ・小松菜・麩・ネギ) * 鯖の煮付け * ほうれん草の白和え(人参)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ) * 鶏団子煮(パプリカ添え) * 蕪と竹輪の煮物(人参・椎茸)	16 日昼	* 煮込みうどん(鶏・玉葱・人参・シメジ) * ゆかり小ご飯 * パイナップル * 人参しりしり(シーチキン・卵)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根・平茸) * すき焼き風煮物(牛・白菜・椎茸・麩・白葱) * さつまいも煮

12月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参・小松菜・麩) * 冬瓜のあんかけ * ヨーグルト * がんもと人参の煮付け	17 日昼	* カレーライス(豚・玉葱・人参・じゃが芋) * ほうれん草のゴマ和え(人参・炒り卵) * すまし汁(ハンペン・トロロ・ネギ) * みかん	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根・薄揚げ・ワカメ) * 鰯の塩焼き(インゲン添え) * キャベツの中華風サラダ(人参)
18 日朝	* バターロールパン * コーンスープ * 枝豆しんじょうのあんかけ * 大根の洋風煮(ウインナー・人参)	18 日昼	* ご飯 * ハンバーグ(玉葱・チシャ・トマト) * ポテサラ(胡瓜・ハム・卵) * 梨 * 吸い物(豆腐・シメジ)	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ・人参・ネギ) * 銀ひらすと山菜の煮付け * 厚揚げの甘辛煮
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋・玉葱・ネギ) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 里芋とエビの煮物山掛け(刻みトロロ)	19 日昼	☆Xmasメニュー * 鶏胸ピカタ(レタス・トマト) * サラダ(ブロッコリー・ハム・ゆで卵・トマト) * オニオンスープ(ベーコン) * オレンジ	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・薄揚げ・ネギ) * おでん(鶏・蒟蒻・卵・大根・長天・じゃが芋) * キャベツの酢味噌和え
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ) * 蕎と信田煮の炊合せ(人参・薄揚げ) * 青梗菜とキノコの炒め煮(人参)	20 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ・ベーコン・ネギ) * 豚の生姜焼き(玉葱・トマト添え) * 大根の酢物(人参・シラス) * 梨	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・小松菜・カブ) * かき揚げ(人参・ピーマン・さつま芋・玉葱) * 高菜と厚揚げの煮物
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・玉葱・薄揚げ・ネギ) * 豆腐ナゲットオーロラソースかけ(茄子・パプリカ赤・ズッキーニ) * 小松菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	21 日昼	* ご飯 * 味噌汁(大根・薄揚げ・ネギ) * 焼肉(豚・玉葱・ピーマン・人参・キャベツ) * じゃが芋の赤天煮 * リンゴ	21 日夕	* ご飯 * 吸い物(ハンペン・椎茸・ネギ) * 風呂吹き大根そぼろあんかけ * マカロニサラダ(卵・胡瓜)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・ワカメ・薄揚げ) * 海老稻荷と蓮根の煮物(パプリカ) * 茄子の甘酢あんかけ	22 日昼	* ハヤシライス * フルーツゼリー * 白菜とリンゴのサラダ(ハム・ブロッコリー) * コンソメスープ(mixベジタブル・ベーコン)	22 日夕	* 炊き込みご飯(鶏・牛蒡・人参・シメジ・薄揚げ) * 豚汁(大根・人参・牛蒡・蒟蒻) * あらめ煮(人参・角天)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋・玉葱・ネギ) * 鱈の煮付け(花人参) * 牛蒡の中華炒め(人参)	23 日昼	* 焼きそば(豚・キャベツ・人参・玉葱) * 白菜とシーチキンのくたくた煮 * 味噌汁(豆腐・エノキ・ネギ) * りんご	23 日夕	* ご飯 * 吸い物(麩・シメジ・ネギ) * 鰯の南蛮漬(人参・玉葱・ピーマン) * ほうれん草のゴマ和え(カニカマ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜・薄揚げ・卵) * 葱のだし汁巻き * ヨーグルト * ゴーヤのおかか和え	24 日昼	* ご飯 * 味噌汁(椎茸・玉葱・ネギ) * 肉豆腐(牛・白菜・長ネギ) * ハナナ * 小松菜の和え物(カニカマ・竹輪)	24 日夕	* カレーピラフ(鶏・人参・コーン) * 鶏の照り焼き・ハッシュドポテト * ブロッコリーサラダ * コーンスープ
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・卵・ネギ) * グリンピース天の炊き合わせ * 白菜の炒め煮(薄揚げ・シメジ)	25 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・人参) * りんご * 鶏胸肉の照り焼き(チシャ・トマト) * キャベツの酢味噌和え	25 日夕	* ご飯 * 豆腐汁(春菊) * 鰯の山椒焼き * 筍とアサリの煮物 * 小松菜と人参の中華和え
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋・シメジ・ネギ) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物(人参・小松菜) * 蕎と麩の煮物(人参・椎茸)	26 日昼	* 親子丼(鶏・卵・玉葱) * みかん * ほうれん草のお浸し(カニカマ) * 吸い物(エノキ・トロロ昆布)	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜・椎茸・ワカメ) * ハンバーグ(ミンチ・玉葱・レタス添え) * 大根の炒め煮(豆腐・人参・ネギ)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・麩・ワカメ) * お魚厚揚げ * 大根のコンソメ煮(人参・玉葱・ウインナー)	27 日昼	* お好み焼き(豚・キャベツ・天かす・ネギ) * 小ご飯 * 水餃子スープ(ネギ) * ポテトサラダ(胡瓜・人参・ハム) * オレンジ	27 日夕	* ご飯 * にゅう麺(玉葱・卵) * かき揚げ(さつま芋・玉葱・竹輪・青のり) * 白菜と厚揚げの煮浸し
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ・椎茸・ワカメ) * プレーンオムレツ(スナックエンドウ) * ジャガミート(合い挽き・玉葱)	28 日昼	* カレーライス(豚・玉葱・人参・じゃが芋) * 小松菜の煮浸し(厚揚げ) * りんご * コンソメスープ(玉葱・ベーコン)	28 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付け(蒟蒻) * 中華風春雨の酢物(胡瓜・カニカマ) * 味噌汁(大根・人参・薄揚げ)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・シメジ・ネギ) * 鰯のつみれ煮(生姜・オクラ添え) * 大豆とひじきの煮物(人参)	29 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ) * 白身魚の甘酢あん(玉葱・ピーマン・エリンギ・人参) * 刻み昆布煮(人参・椎茸・角天) * ミカン	29 日夕	* 雑魚ご飯(なめ茸) * 黒豆 * 豚汁(大根・人参・里芋・さつま芋・厚揚げ) * 大根サラダ(カニカマ)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・じゃが芋・卵・ネギ) * カブのそぼろあんかけ * 紅生姜天の炊き合わせ * 葉大根の和え物(人参)	30 日昼	* ご飯 * 酢鶏(人参・玉葱) * 味噌汁(薄揚げ・さつま芋・葱)	30 日夕	* ご飯 * 豆乳がんも煮 * シルバーの香草焼き(三色ピーマン) * 味噌汁(葱・大根・ワカメ)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ・人参・葱・ワカメ) * 鱈の塩焼き(人参添え) * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げの炒め煮	31 日昼	* 小ご飯 * 年越しそば(蒲鉾・ゆで卵・トロロ・葱) * すき煮風(白菜・牛肉・糸コン・葱) * 春雨サラダ(卵・胡瓜・ハム) * オレンジ	31 日夕	* 巻き寿司・稲荷寿司 * 天ぷら(海老・南瓜) * カレーあんかけ豆腐(人参・玉葱) * すまし汁(エノキ・ハンペン)

12月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) * 牛蒡と大豆の甘辛煮 * ハンペンの炊き合わせ(魚肉、高野豆腐)	1 日昼	* 桜エビご飯(枝豆) * フルーツゼリー * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * 小松菜のお浸し(カニカマ、ゴマ)	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、玉葱) * 鯖のヒカタ(キャベツ) * ほうれん草の白和え(豆腐、人参)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、玉葱、葱) * 枝豆がんと花人参の煮物(豆乳) * キャベツとキノコのソテー(平茸、ナメコ、椎茸、ベーコン)	2 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) * 鶏のトマト煮(玉葱、大豆缶、トマト缶) * 大根サラダ(ハム、カイワレ大根) * パナナ	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 手作りコロッケ(じゃが芋、ミンチ、玉葱)(キャベツ) * もずく酢(胡瓜、生姜)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 鯖の塩焼き(青梗菜の中華和え添え) * カブとエビの蒸し煮 * ヨーグルト	3 日昼	* たぬきそば(天かす、蒲鉾、トコロ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * 苺 * ほうれん草のゴマ和え(人参、炒り卵)	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、葱) * 鶏団子のポトフ(スナップエンドウ) * 麩の卵とじ(人参、シメジ、玉葱)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 豆乳しんじょの煮物(人参、玉葱、牛蒡) * 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	4 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、エノキ) * オムレツ(MIXベジ、ミンチ、卵) * ポテサラ(じゃが芋、胡瓜、ハム) * パイン	4 日夕	* ご飯 * 鯖の香草焼き(南瓜) * 大豆ボールの黒酢あん * 味噌汁(白菜、薄揚げ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、エノキ、葱) * ソーセージ平天と蒟の煮物(玉葱) * 豆腐チャンプル(人参、鰹フレーク)	5 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ) * モヤシと竹輪の酢物 * 野菜のかき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、さつまいも)	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * 豆腐バーグ(玉葱、ミンチ) * 白菜のくたくた煮(薄揚げ、人参)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * お魚厚揚げ * きんぴら牛蒡	6 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、炒り卵、枝豆) * 高野豆腐煮物(人参) * すまし汁(麩、エノキ、葱、豆腐) * パナナ	6 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付け(生姜) * けんちん汁(蒟蒻、大根、厚揚げ、人参、葱) * 南瓜の煮物
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、葱) * ロールキャベツ盛合せ * じゃが芋のミルク煮	7 日昼	☆誕生日メニュー・チリメン寿司、鶏の唐揚げ物(カブ、ワカメ、胡瓜)、すまし汁(エノキ、手毬麩、葱)、フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯 * 冬瓜そぼろ煮 * ハトウのフライ(キャベツ) * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、人参、玉葱) * 千草焼き * 里芋の豆そぼろ	8 日昼	* チキンカレー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * マカロニサラダ(ブロッコリー、ハム、玉子) * オニオンスープ(玉葱、葱) * ミカン	8 日夕	* ご飯 * 吸い物(麩、葱、トコロ) * おでん(大根、卵、竹輪、蒟蒻、厚揚げ、鶏肉) * 白菜の白和え(すりゴマ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * 五目炒り豆腐(玉子、玉葱、人参) * ピーマンとジャコの甘辛煮(玉葱)	9 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 焼売 * キウイ、リンゴ * ヤキソバ(キャベツ、豚肉、モヤシ、玉葱、人参)	9 日夕	* 炊込ご飯(鶏肉、人参、薄揚げ、牛蒡、椎茸) * ポトフ(じゃが芋、ウインナー、玉葱、人参) * キャベツのゴマ和え(カニカマ) * 金時豆
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * 冬瓜の枝豆あんかけ * 鱈のみりん焼き	10 日昼	* ご飯 * コンスープ * ロールキャベツ * メロン * 春雨サラダ(ハム、胡瓜、玉子)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまいも、麩) * 海鮮八宝菜 * 茄子のゴマ味噌かけ
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、平茸、葱) * 田舎煮(牛蒡、椎茸、人参、薄揚げ、干瓢) * 海苔出汁巻き	11 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(葱) * パイン * 鶏の胸肉のヒカタ(トマト、キャベツ) * あらめと豆腐の炒り煮(大豆、人参)	11 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、玉葱、人参) * 鯖の甘酢あん(玉葱、人参) * オクラの青じそ風味和え
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、葱) * 鯖の西京焼き(大根菜と和え・薄揚げ、人参) * カリフラワーカレーソテー(シメジ)	12 日昼	* ご飯 * 味噌汁(薄揚げ、さつまいも、人参) * 白身フライ(レタス、胡瓜) * メロン * ポテサラ(さつまいも、じゃが芋、ハム、胡瓜、玉子)	12 日夕	* ご飯 * ほうれん草の卵とじ * おでん(大根、卵、蒟蒻、厚揚げ、鶏肉) * すまし汁(カニカマ、トコロ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * さつまいも揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) * 蒟と薄揚げの炒め煮	13 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(モヤシ、ベーコン) * 豚キムチ(白菜・卵・豆腐) * みかん * 春雨の酢物(胡瓜・卵・ハム)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(薩摩芋・薄揚げ・ネギ) * 赤魚のキノコあんかけ(シメジ・エノキ・人参・玉葱) * カブの酢物(赤カブ・白カブ)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・薄揚げ・ネギ) * スクランブルエッグ盛合せ(ハム、インゲン、mixベジタブル) * 青梗菜とコーンのソテー	14 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ・ネギ) * 鶏のマヨ焼(レタス・トマト) * リンゴと小みかん * コールスローサラダ(キャベツ・ハム・コーン)	14 日夕	* ご飯 * ひじき煮(薄揚げ・人参) * 八宝菜(豚肉・白菜・人参・椎茸・木耳) * わかめスープ(カニカマ・ゴマ)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・人参・ワカメ・ネギ) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏・蕈・キャベツ・人参) * アサリと牛蒡のしぐれ煮	15 日昼	* 他人丼(豚・玉葱・卵) * 梨 * キャベツと竹輪の酢味噌和え * ポテポタージュスープ	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ・小松菜・麩・ネギ) * 鯖の煮付け * ほうれん草の白和え(人参)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ) * 鶏団子煮(パプリカ添え) * 蕨と竹輪の煮物(人参・椎茸)	16 日昼	* 煮込みうどん(鶏・玉葱・人参・シメジ) * ゆかり小ご飯 * パイナップル * 人参しりしり(シーチキン・卵)	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根・平茸) * すき焼き風煮物(牛・白菜・椎茸・麩・白葱) * さつまいも煮

12月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参・小松菜・麩) * 冬瓜のあんかけ * ヨーグルト * がんもと人参の煮付け	17 日 昼	* カレーライス(豚・玉葱・人参・じゃが芋) * ほうれん草のゴマ和え(人参・炒り卵) * すまし汁(ハンペン・トロロ・ネギ) * 梨	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根・薄揚げ・ワカメ) * 鰯の塩焼き(インゲン添え) * キャベツの中華風サラダ(人参)
18 日 朝	* バターロールパン * コーンスープ * 枝豆しんじょうのあんかけ * 大根の洋風煮(ウインナー・人参)	18 日 昼	* ご飯 * ハンバーグ(玉葱・チシャ・トマト) * ホテサウ(胡瓜・ハム・卵) * オレンジ・リンゴ * 吸い物(豆腐・シメジ)	18 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ・人参・ネギ) * 銀ひらすと山菜の煮付け * 厚揚げの甘辛煮
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋・玉葱・ネギ) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 里芋とエビの煮物山掛け(刻みトロロ)	19 日 昼	☆Xmasメニュー * 鶏胸ヒカタ(レタス・トマト) * サラダ(ブロッコリー・ハム・ゆで卵・トマト) * オニオンスープ(ベーコン) * みかん	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・薄揚げ・ネギ) * おでん(鶏・蒟蒻・卵・大根・長天・じゃが芋) * キャベツの酢味噌和え
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・なめこ・ネギ) * 露と信田煮の炊合せ(人参・薄揚げ) * 青梗菜とキノコの炒め煮(人参)	20 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ・ベーコン・ネギ) * 豚の生姜焼き(玉葱・トマト添え) * 大根の酢物(人参・シラス) * リンゴ	20 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・小松菜・カブ) * かき揚げ(人参・ピーマン・さつま芋・玉葱) * 高菜と厚揚げの煮物
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・玉葱・薄揚げ・ネギ) * 豆腐ナゲットオーロラソースかけ(茄子・パプリカ赤・ズッキーニ) * 小松菜とベーコンのバターソテー	21 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(大根・薄揚げ・ネギ) * 焼肉(豚・玉葱・ピーマン・人参・キャベツ) * じゃが芋の赤天煮 * みかん	21 日 夕	* ご飯 * 吸い物(ハンペン・椎茸・ネギ) * 風呂吹き大根そぼろあんかけ * マカロニサラダ(卵・胡瓜)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・ワカメ・薄揚げ) * 海老稲荷と蓮根の煮物(パプリカ) * 茄子の甘酢あんかけ	22 日 昼	* ハヤシライス * フルーツゼリー * 白菜とリンゴのサラダ(ハム・ブロッコリー) * コンソメスープ(mixベジダブル・ベーコン)	22 日 夕	* 炊き込みご飯(鶏・牛蒡・人参・シメジ・薄揚げ) * 豚汁(大根・人参・牛蒡・蒟蒻) * あらめ煮(人参・角天)
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋・玉葱・ネギ) * 鱈の煮付け(花人参) * 牛蒡の中華炒め(人参)	23 日 昼	* 焼きそば(豚・キャベツ・人参・玉葱・パプリカ) * 白菜とシーチキンのくたくた煮 * 味噌汁(豆腐・エノキ・ネギ) * みかん	23 日 夕	* ご飯 * 吸い物(麩・シメジ・ネギ) * 鰯の南蛮漬け(人参・玉葱・ピーマン) * ほうれん草のゴマ和え(カニカマ)
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜・薄揚げ・卵) * 葱のだし汁巻き * ヨーグルト * ゴーヤのおかか和え	24 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(椎茸・玉葱・ネギ) * 肉豆腐(牛・白菜・長ネギ) * パナ * キャベツの酢味噌和え(カニカマ・竹輪)	24 日 夕	* カレーピラフ(鶏・人参・コーン) * 鶏の照り焼き・ハッシュドポテト * ブロッコリーサラダ * コーンスープ
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・卵・ネギ) * グリンピース天の炊き合わせ * 白菜の炒め煮(薄揚げ・シメジ)	25 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ・人参) * りんご * 鶏胸肉の照り焼き(レタス・トマト) * 白菜の和え物(カニカマ・竹輪)	25 日 夕	* ご飯 * 豆腐汁(春菊) * 鰯の山椒焼き * 筍とアサリの煮物 * 小松菜と人参の中華和え
26 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋・シメジ・ネギ) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物(人参・小松菜) * 蕨と麩の煮物(人参・椎茸)	26 日 昼	* 親子丼(鶏・卵・玉葱) * みかん * ほうれん草のお浸し(カニカマ・ゴマ) * 吸い物(エノキ・トロロ昆布・ネギ)	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜・椎茸・ワカメ) * ハンバーグ(ミンチ・玉葱・レタス添え) * 大根の炒め煮(豆腐・人参・ネギ)
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・麩・ワカメ) * お魚厚揚げ * 大根のコンソメ煮(人参・玉葱・ウインナー)	27 日 昼	* お好み焼き(豚・キャベツ・天かす・ネギ) * 小ご飯 * 水餃子スープ(ネギ) * ホテサウ(胡瓜・人参・ハム) * オレンジ	27 日 夕	* ご飯 * にゅう麺(玉葱・卵) * かき揚げ(さつま芋・玉葱・竹輪・青のり) * 白菜と厚揚げの煮浸し
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ・椎茸・ワカメ) * プレーンオムレツ(スナックエンドウ) * ジャガミート(合い挽き・玉葱)	28 日 昼	* カレーライス(豚・玉葱・人参・じゃが芋) * 小松菜の煮浸し(厚揚げ) * りんご * コンソメスープ(玉葱・ベーコン)	28 日 夕	* ご飯 * 鯖の煮付け(蒟蒻) * 中華風春雨の酢物(胡瓜・カニカマ) * 味噌汁(大根・人参・薄揚げ)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐・シメジ・ネギ) * 鰯のつみれ煮(生姜・オクラ添え) * 大豆とひじきの煮物(人参)	29 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ) * 白身魚の甘酢あん(玉葱・ピーマン・エリンギ・人参) * 刻み昆布煮(人参・椎茸・角天) * ミカン	29 日 夕	* 雑魚ご飯(なめ茸) * 黒豆 * 豚汁(大根・人参・里芋・さつま芋・厚揚げ) * 大根サラダ(カニカマ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱・じゃが芋・卵・ネギ) * カブのそぼろあんかけ * 紅生姜天の炊き合わせ * 葉大根の和え物(人参)	30 日 昼	* ご飯 * 酢鶏(人参・玉葱) * 味噌汁(薄揚げ、さつま芋、葱)	30 日 夕	* ご飯 * 豆乳がんも煮 * シルバーの香草焼き(三色ピーマン) * 味噌汁(葱、大根、ワカメ)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、人参、葱、ワカメ) * 鱈の塩焼き(人参添え) * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げの炒め煮	31 日 昼	* 小ご飯 * 年越しそば(蒲鉾、ゆで卵、トロロ、葱) * すき煮風(白菜、牛肉、糸コン、葱) * 春雨サラダ(卵、胡瓜、ハム) * オレンジ	31 日 夕	* 巻き寿司、稲荷寿司 * 天ぷら(海老、南瓜) * カレーあんかけ豆腐(人参、玉葱) * すまし汁(エノキ、ハンペン)