

10月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * 枝豆しんじょうのあんかけ * きんぴら牛蒡(人参)	1 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 焼肉(牛肉、玉葱、ピーマン、キャベツ) * マカロニサラダ(胡瓜、カニカマ) * リンゴ	1 日夕	* ご飯 * 吸い物(豆腐、椎茸、葱) * 鯖のゴマ味噌和え * キャベツの青紫蘇和え(人参)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 鱈の塩焼き(菜の花のお浸し添え) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	2 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(春雨、葱) * 肉団子の甘酢あんかけ(玉葱、ピーマン、人参) * じゃが芋、角天の煮物 * 柿	2 日夕	* ご飯 * 吸い物(蒲鉾、エノキ) * 茄子の煮物 * 南瓜コロケ(ミンチ)
3 日朝	* ご飯 * 玉子焼き * ひじきと梅の煮物 * 味噌汁(人参、シメジ、葱)	3 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ホークチャップ(玉葱、人参、パプリカ、豚肉) * ホテサラ(胡瓜、玉葱、ソーセージ)	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * おでん(大根、鶏肉、玉子、蒟蒻、厚揚げ) * ぬた(キャベツ、蒲鉾)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ロールキャベツ盛合せ(ウインナー添え) * 南瓜のコンソメ煮	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 茄子の煮物(角天) * キウイ * 中華風鍋(白菜、韭、モヤシ、豆腐、豚肉)	4 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * ピーマンの肉詰め(ミンチ、玉葱) * じゃが芋と竹の子煮
5 日朝	* ご飯 * 麻婆茄子 * 海老稻荷と舞茸の煮物 * 味噌汁(薄揚げ、シメジ、葱)	5 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(レタス、トマト) * キャベツの酢味噌和え(竹輪、人参) * 中華スープ(モヤシ、ワカメ、韭) * リンゴ	5 日夕	* さつま芋ご飯 * 赤豆 * いわしの梅煮 * けんちん汁(牛蒡、鶏肉、人参、蒟蒻)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(オクラ、エノキ、人参、葱) * キクラゲ天の煮物(玉子) * 大根のガリハタ煮(人参、ベーコン、ニンニク)	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) * 肉じゃが(玉葱、人参) * ハナナ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 鯖の竜田揚げ(キャベツ) * 小松菜と薄揚げの煮浸し
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 枝豆がんもの煮付 * ヨーグルト * カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参)	7 日昼	* ハンライ(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * 胡瓜とシラスの酢物(ワカメ) * かき玉汁(玉子、葱、カニカマ) * 柿	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) * ホキのレモンペッパー焼き(蒸し南瓜添え) * 人参の炒め煮(薄揚げ)
8 日朝	* ご飯 * 3種のチーズロール * 味噌汁(人参、シメジ、葱) * 五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚げ)	8 日昼	* ご飯 * すまし汁(トコロ、麩) * 鶏ササミのヒカタ(キャベツ、トマト添え) * あらめ煮(人参、天ぷら)	8 日夕	* ご飯 * 鯖のチリソース * 肉じゃが(玉葱、人参、牛肉) * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 花高野の炊き合わせ(オクラ添え) * 白菜と鶏の煮物(人参)	9 日昼	* ご飯 * 玉子汁(葱) * 白身魚の甘酢あんかけ(ピーマン、人参、玉葱) * 小松菜とモヤシの和え物(竹輪、ゴマ)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 胡瓜とカニカマのマヨサラダ * 牛肉と牛蒡の煮物
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、キャベツ、人参) * 鰯のつみれ煮(蓮根) * 枝豆ひじき(人参)	10 日昼	* ヤキソバ(キャベツ、ピーマン、人参、豚肉) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * 水餃子(葱) * 柿	10 日夕	* 炊き込みご飯(シーチキン、人参、椎茸、牛蒡) * 茄子と厚揚げの煮物 * もずく酢(オクラ入り) * 味噌汁(シメジ、薄揚げ)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、人参、コーン) * キャベツとベーコンのソテー	11 日昼	* 親子丼(玉子、鶏肉、玉葱) * 切干大根煮(薄揚げ) * キウイ * 味噌汁(ナメコ、葱)	11 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * ぬた(ジャコ、葱) * 味噌汁(茄子、人参、葱)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、モヤシ、葱) * 角揚げと人参の煮物 * 南瓜の豆そぼろあんかけ	12 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ、キャベツ) * チンジャオロース(牛肉、ピーマン、筍) * さつま芋の甘煮	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * かき揚げ(さつま芋、竹輪、人参、ピーマン) * 里芋煮(モロコシ豆)
13 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付 * 味噌汁(南瓜、茄子) * 卵の花炒り煮(人参、椎茸、薄揚げ)	13 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(コーン、ワカメ) * 鱈の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) * 南瓜サラダ(胡瓜) * 柿	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * おからバーグ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) * 人参とエリンギの金平(蒟蒻)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、じゃが芋、葱) * 鶏団子煮(インゲン添え) * ヨーグルト * ほうれん草と揚げの煮付(人参)	14 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) * 胡瓜とシーチキンの酢物 * すまし汁(ハンペン、ワカメ) * リンゴ	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) * エビフライ(茄子、パプリカ添え) * 椎茸と大豆旨煮
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(人参、薄揚げ) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩) * 肉団子とキャベツの煮浸し * ホテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋)	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * シルバー煮付 * 南瓜レーズンサラダ
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚げ、麩) * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚げ、人参)	16 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * 肉豆腐(豚肉、玉葱、葱) * キャベツのゴママヨ和え(人参) * ハナナ	16 日夕	* ご飯 * ハトウのムニエル * 味噌汁(薄揚げ、じゃが芋) * おから煮(牛蒡、人参、椎茸、葱、鶏ミンチ)

10月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物(小松菜、薄揚) * 小松菜とハンパンの煮浸し	17 日昼	* 煮込みうどん(玉葱、玉子、薄揚、葱) * 小ご飯 * みかん * 大根煮物(人参)	17 日夕	* ご飯 * チキンカツ(レタス) * かき玉汁(玉葱、玉子、葱) * ピーマンと竹輪の金平(おかか)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、麩) * ミートボール盛合せ * ヤクルト * ソーセージとキャベツのソテー(人参)	18 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚) * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ添え) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 柿	18 日夕	* ご飯 * 素麺汁(葱) * 子宝煮(MIXベジ、インゲン、薄揚、玉子) * 胡瓜とワカメの酢物
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 鯖の照焼(小松菜の煮びたし添え) * 洋風金平牛蒡(人参、ベーコン)	19 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏肉と大根の煮物(人参) * 胡瓜とカニカマのゴママヨ和え	19 日夕	* ご飯 * 鮎の塩焼き * 里芋と人参の煮物(薄揚) * なめこの味噌汁(葱)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚、葱) * 五目出汁巻き(玉子、人参、キクラゲ) * 厚揚げ小松菜のピリ辛炒め	20 日昼	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉子) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) * 小松菜の和え物(鯉節) * キウイ	20 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 鶏の照焼 * 味噌汁(玉葱、人参、ワカメ)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * ヨーグルト * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、鶏肉) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	21 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * サラダ(レタス、胡瓜、ハム) * コンソメスープ(ワカメ) * みかん	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鯖の香草焼き * 豆腐と豚肉のチャンプル(ゴーヤ、玉葱)
22 日朝	* ご飯 * 茄子田楽 * ハンパン含め煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ)	22 日昼	* お好み焼(豚肉、キャベツ、葱、天かす、鯉節) * 白菜のゴマ和え * 小ライス * 柿 * すまし汁(エノキ、麩、トロロ)	22 日夕	* ご飯 * 大根のそぼろあんかけ * 味噌汁(玉葱、人参、エノキ、薄揚) * メジの刺身(大根、レタス)
23 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) * 味噌汁(さつま芋、シメジ)	23 日昼	* ご飯 * 豆腐ハンバーグ(レタス) * 大根酢物(人参、ゴマ) * ワカメスープ(葱) * リンゴ	23 日夕	* 栗ご飯 * 切干大根煮 * 鶏の唐揚げ * 味噌汁(大根、麩、葱)
24 日朝	* ご飯 * 千草焼き * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * キャベツと竹輪の煮浸し	24 日昼	* ご飯 * ひじきと厚揚げ煮 * 八宝菜(白菜、人参、椎茸、玉葱、豚肉、葱) * すまし汁(豆腐、葱、トロロ) * 柿	24 日夕	* ご飯 * 鮭フライ(レタス) * 里芋煮(人参) * 味噌汁(エノキ、茄子)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚) * 和風オムレツ盛合せ(ミートボール、インゲン) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、平茸) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * スパサラ(胡瓜、ハム) * イチヂク	25 日夕	* ご飯 * 白菜の白和え(人参) * 味噌汁(人参、さつま芋、大根、キャベツ、葱) * 手作りロケット(ミンチ、玉葱)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、長天) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	26 日昼	* 肉そば(牛肉、葱) * 白菜のクタクタ煮(シーチキン、人参) * 小ご飯 * みかん	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(蕪、玉子) * 天ぷら(さつま芋、ピーマン、茄子) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉子、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) * 畑菜と蒲鉾の煮浸し	27 日昼	* 鶏照焼丼 * 柿 * あらめ煮(人参、角天) * ワカメスープ(葱)	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚、葱) * 鰯のあら煮(大根) * 五目煮(大豆、人参、角天、牛蒡、大根)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 鰯のみりん焼き(人参金平添え) * うまい菜とシメジの炒め煮 * ヨーグルト	28 日昼	* ご飯 * 大根サラダ(胡瓜、人参) * クリームシチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * がんも煮(椎茸) * キウイ	28 日夕	* ご飯 * かき玉汁(蕪) * ホークベーンズ(玉葱、大豆、豚肉) * 田舎煮(人参、牛蒡、椎茸)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * さつま揚げの煮物(人参、牛蒡、玉葱) * 里芋と豚肉の照り煮(人参)	29 日昼	* ご飯 * 鶏天(レタス) * 柿 * すまし汁(カニカマ、葱、トロロ) * さつま芋のオレンジ煮	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚) * 厚揚げ煮(人参) * 鰯の団子煮(人参)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参煮付添え) * 大根の洋風煮物(ウインナー、人参)	30 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、エノキ、葱) * 鯖缶のご馳走煮(厚揚、白菜、人参、葱) * キャベツとベーコンの卵とじ * みかん	30 日夕	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、葱) * 煮込みハンバーグ(インゲン、人参) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
31 日朝	* ご飯 * カニ出汁巻き * 味噌汁(玉葱、エノキ) * ぜんまい煮物(椎茸、人参、麩)	31 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、春雨、葱) * 白菜のそぼろあんかけ(葱、鶏ミンチ) * ひじきの白和え(角天、人参) * 柿	31 日夕	* ご飯 * モヤシスープ(人参、エノキ) * 肉豆腐(牛肉、白菜、葱、シメジ) * さつま芋のゴマ味噌煮

10月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * 枝豆しんじょうのあんかけ * きんぴら牛蒡(人参)	1 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 焼肉(牛肉、玉葱、ピーマン、キャベツ) * マカロニサラダ(胡瓜、カニカマ) * リンゴ	1 日夕	* ご飯 * 吸い物(豆腐、椎茸、葱) * 鯖のゴマ味噌和え * キャベツの青紫蘇和え(人参)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 鱈の塩焼き(菜の花のお浸し添え) * 切干大根煮(人参、薄揚げ)	2 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(春雨、葱) * 肉団子の甘酢あんかけ(玉葱、ピーマン、人参) * じゃが芋、角天の煮物 * 柿	2 日夕	* ご飯 * 吸い物(蒲鉾、エノキ) * 茄子の煮物 * 南瓜コロッケ(ミンチ)
3 日朝	* ご飯 * 玉子焼き * ひじきと梅の煮物 * 味噌汁(人参、シメジ、葱)	3 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * ポークチャップ(玉葱、人参、パプリカ、豚肉) * ポテサラ(胡瓜、玉葱、ソーセージ)	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * おでん(大根、鶏肉、玉子、蒟蒻、厚揚げ) * ぬた(キャベツ、蒲鉾)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ロールキャベツ盛合せ(ウインナー添え) * 南瓜のコンソメ煮	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 茄子の煮物(角天) * キウイ * 中華風鍋(白菜、韭、モヤシ、豆腐、豚肉)	4 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * ピーマンの肉詰め(ミンチ、玉葱) * じゃが芋と竹の子煮
5 日朝	* ご飯 * 麻婆茄子 * 海老稻荷と舞茸の煮物 * 味噌汁(薄揚げ、シメジ、葱)	5 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(レタス、トマト) * キャベツの酢味噌和え(竹輪、人参) * 中華スープ(モヤシ、ワカメ、韭) * リンゴ	5 日夕	* さつま芋ご飯 * 赤豆 * いわしの梅煮 * けんちん汁(牛蒡、鶏肉、人参、蒟蒻)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(オクラ、エノキ、人参、葱) * キクラゲ天の煮物(玉子) * 大根のガリハタ煮(人参、ベーコン、ニンニク)	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トコロ、葱) * 肉じゃが(玉葱、人参) * ハナナ * 春雨サラダ(ハム、胡瓜)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 鯖の竜田揚げ(キャベツ) * 小松菜と薄揚げの煮浸し
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 枝豆がんもの煮付 * ヨーグルト * カリフラワーの野菜あんかけ(モヤシ、人参)	7 日昼	* ハンパイス(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * 胡瓜とシラスの酢物(ワカメ) * かき玉汁(玉子、葱、カニカマ) * 柿	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) * ホキのレモンペッパー焼き(蒸し南瓜添え) * 人参の炒め煮(薄揚げ)
8 日朝	* ご飯 * 3種のチーズロール * 味噌汁(人参、シメジ、葱) * 五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚げ)	8 日昼	* ご飯 * すまし汁(トコロ、麩) * 鶏ササミのヒカタ(キャベツ、トマト添え) * あらめ煮(人参、天ぷら)	8 日夕	* ご飯 * 鯖のチリソース * 肉じゃが(玉葱、人参、牛肉) * 味噌汁(キャベツ、薄揚げ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 花高野の炊き合わせ(オクラ添え) * 白菜と鶏の煮物(人参)	9 日昼	* ご飯 * 玉子汁(葱) * 白身魚の甘酢あんかけ(ピーマン、人参、玉葱) * 小松菜とモヤシの和え物(竹輪、ゴマ)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 胡瓜とカニカマのマヨサラダ * 牛肉と牛蒡の煮物
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、キャベツ、人参) * 鰯のつみれ煮(蓮根) * 枝豆ひじき(人参)	10 日昼	* ヤキソバ(キャベツ、ピーマン、人参、豚肉) * 春雨酢物(胡瓜、カニカマ) * 水餃子(葱) * 柿	10 日夕	* 炊き込みご飯(シーチキン、人参、椎茸、牛蒡) * 茄子と厚揚げの煮物 * もずく酢(オクラ入り) * 味噌汁(シメジ、薄揚げ)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、人参、コーン) * キャベツとベーコンのソテー	11 日昼	* 親子丼(玉子、鶏肉、玉葱) * 切干大根煮(薄揚げ) * キウイ * 味噌汁(ナメコ、葱)	11 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * ぬた(ジャコ、葱) * 味噌汁(茄子、人参、葱)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、モヤシ、葱) * 角揚げと人参の煮物 * 南瓜の豆そぼろあんかけ	12 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ、キャベツ) * チンジャオロース(牛肉、ピーマン、筍) * さつま芋の甘煮	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、薄揚げ) * かき揚げ(さつま芋、竹輪、人参、ピーマン) * 里芋煮(モロコシ豆)
13 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付 * 味噌汁(南瓜、茄子) * 卵の花炒り煮(人参、椎茸、薄揚げ)	13 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(コーン、ワカメ) * 鱈の南蛮漬(ピーマン、人参、玉葱) * 南瓜サラダ(胡瓜) * 柿	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * おからバーグ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) * 人参とエリンギの金平(蒟蒻)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、じゃが芋、葱) * 鶏団子煮(インゲン添え) * ヨーグルト * ほうれん草と揚げの煮付(人参)	14 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) * 胡瓜とシーチキンの酢物 * すまし汁(ハンペン、ワカメ) * リンゴ	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚げ、葱) * エビフライ(茄子、パプリカ添え) * 椎茸と大豆旨煮
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(人参、薄揚げ) * 豚肉と牛蒡の甘辛煮	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩) * 肉団子とキャベツの煮浸し * ポテサラ(胡瓜、ハム、じゃが芋)	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * シルバー煮付 * 南瓜レーズンサラダ
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚げ、麩) * 白身魚揚げ(玉葱、人参) * 刻み昆布の炒り煮(薄揚げ、人参)	16 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * 肉豆腐(豚肉、玉葱、葱) * キャベツのゴママヨ和え(人参) * ハナナ	16 日夕	* ご飯 * ハトウのムニエル * 味噌汁(薄揚げ、じゃが芋) * おから煮(牛蒡、人参、椎茸、葱、鶏ミンチ)

10月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物(小松菜、薄揚) * 小松菜とハンパンの煮浸し	17 日昼	* 煮込みうどん(玉葱、玉子、薄揚、葱) * 小ご飯 * みかん * 大根煮物(人参)	17 日夕	* ご飯 * チキンカツ(レタス) * かき玉汁(玉葱、玉子、葱) * ピーマンと竹輪の金平(おかか)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、麩) * ミートボール盛合せ * ヤクルト * ソーセージとキャベツのソテー(人参)	18 日昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、薄揚) * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ添え) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 柿	18 日夕	* ご飯 * 素麺汁(葱) * 子宝煮(MIXベジ、インゲン、薄揚、玉子) * 胡瓜とワカメの酢物
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 鱈の照焼(小松菜の煮びたし添え) * 洋風金平牛蒡(人参、ベーコン)	19 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、ワカメ、葱) * 鶏肉と大根の煮物(人参) * 胡瓜とカニカマのゴママヨ和え	19 日夕	* ご飯 * 鮎の塩焼き * 里芋と人参の煮物(薄揚) * なめこの味噌汁(葱)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚、葱) * 五目出汁巻き(玉子、人参、キクラゲ) * 厚揚げ小松菜のヒリ辛炒め	20 日昼	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉子) * 肉じゃが(豚肉、人参、じゃが芋、玉葱) * 小松菜の和え物(鰹節) * キウイ	20 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 鶏の照焼 * 味噌汁(玉葱、人参、ワカメ)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * ヨーグルト * ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、鶏肉) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参)	21 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * サラダ(レタス、胡瓜、ハム) * コンソメスープ(ワカメ) * みかん	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鱈の香草焼き * 豆腐と豚肉のチャンプル(ゴーヤ、玉葱)
22 日朝	* ご飯 * 茄子田楽 * ハンパン含め煮 * 味噌汁(豆腐、ワカメ)	22 日昼	* お好み焼(豚肉、キャベツ、葱、天かす、鰹節) * 白菜のゴマ和え * 小ライス * 柿 * すまし汁(エノキ、麩、トロロ)	22 日夕	* ご飯 * 大根のそぼろあんかけ * 味噌汁(玉葱、人参、エノキ、薄揚) * メジの刺身(大根、レタス)
23 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ) * 味噌汁(さつま芋、シメジ)	23 日昼	* ご飯 * 豆腐ハンバーグ(レタス) * 大根酢物(人参、ゴマ) * ワカメスープ(葱) * リンゴ	23 日夕	* 栗ご飯 * 切干大根煮 * 鶏の唐揚げ * 味噌汁(大根、麩、葱)
24 日朝	* ご飯 * 千草焼き * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * キャベツと竹輪の煮浸し	24 日昼	* ご飯 * ひじきと厚揚げ煮 * 八宝菜(白菜、人参、椎茸、玉葱、豚肉、葱) * すまし汁(豆腐、葱、トロロ) * 柿	24 日夕	* ご飯 * 鮭フライ(レタス) * 里芋煮(人参) * 味噌汁(エノキ、茄子)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚) * 和風オムレツ盛合せ(ミートボール、インゲン) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	25 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、平茸) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * スパサラ(胡瓜、ハム) * イチヂク	25 日夕	* ご飯 * 白菜の白和え(人参) * 味噌汁(人参、さつま芋、大根、キャベツ、葱) * 手作りロケツ(ミンチ、玉葱)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、長天) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	26 日昼	* 肉そば(牛肉、葱) * 白菜のクタクタ煮(シーチキン、人参) * 小ご飯 * みかん	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(蕪、玉子) * 天ぷら(さつま芋、ピーマン、茄子) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉子、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参、生姜) * 畑菜と蒲鉾の煮浸し	27 日昼	* 鶏照焼丼 * 柿 * あらめ煮(人参、角天) * ワカメスープ(葱)	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚、葱) * 鱈のあら煮(大根) * 五目煮(大豆、人参、角天、牛蒡、大根)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 鰻のみりん焼き(人参金平添え) * うまい菜とシメジの炒め煮 * ヨーグルト	28 日昼	* ご飯 * 大根サラダ(胡瓜、人参) * クリームシチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * がんも煮(椎茸) * キウイ	28 日夕	* ご飯 * かき玉汁(蕪) * ホークビーンズ(玉葱、大豆、豚肉) * 田舎煮(人参、牛蒡、椎茸)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * さつま揚げの煮物(人参、牛蒡、玉葱) * 里芋と豚肉の照り煮(人参)	29 日昼	* ご飯 * 鶏天(レタス) * 柿 * すまし汁(カニカマ、葱、トロロ) * さつま芋のオレンジ煮	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、薄揚) * 厚揚げ煮(人参) * 鰻の団子煮(人参)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 肉詰め稲荷の煮物(人参煮付添え) * 大根の洋風煮物(ウインナー、人参)	30 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、エノキ、葱) * 鯖缶のご馳走煮(厚揚、白菜、人参、葱) * キャベツとベーコンの卵とじ * みかん	30 日夕	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱、葱) * 煮込みハンバーグ(インゲン、人参) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)
31 日朝	* ご飯 * カニ出汁巻き * 味噌汁(玉葱、エノキ) * ぜんまい煮物(椎茸、人参、麩)	31 日昼	* ご飯 * 中華スープ(ワカメ、春雨、葱) * 白菜のそぼろあんかけ(葱、鶏ミンチ) * ひじきの白和え(角天、人参) * 柿	31 日夕	* ご飯 * モヤシスープ(人参、エノキ) * 肉豆腐(牛肉、白菜、葱、シメジ) * さつま芋のゴマ味噌煮