

# 11月献立表(桜ホーム)

|          |   |          |   |          |  |
|----------|---|----------|---|----------|--|
| 1<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚)<br>* 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ<br>* セロリとベーコンのコンソメ煮 * ヤクルト       | 1<br>日昼  | * ご飯 * ミルクコンソメスープ(MIXベジ)<br>* 牛肉と玉葱の生姜焼き<br>* 小松菜のゴマ和え(人参) * みかん                | 1<br>日夕  | * 海鮮チリシ(鮭、ヒラソ、ワカナ、シラス、大葉)<br>* 高野豆腐炊き合わせ(椎茸、人参、インゲン)<br>* にゅう麺(葱)            |
| 2<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)<br>* 豆乳しんじょうの煮物<br>* 冬瓜の含め煮                             | 2<br>日昼  | * ポークカレー(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋)<br>* マカロニサラダ(キャベツ、ツナ)<br>* ワカメスープ(ゴマ、葱) * ミカン、キウイ       | 2<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、葱)<br>* おでん(大根、竹輪、鶏肉、厚揚げ、玉子)<br>* きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)               |
| 3<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、角天、葱)<br>* 鯖の煮付(生姜)<br>* きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)                       | 3<br>日昼  | * 焼うどん(キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、豚肉)<br>* じゃが芋煮(角天、人参)<br>* すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿              | 3<br>日夕  | * ご飯 * 玉子スープ(玉葱、葱)<br>* ジャガミート(玉葱、挽肉)<br>* 鱈のおろし煮                            |
| 4<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐)<br>* 枝豆、冬瓜の煮付(ホウレン草お浸し添え)<br>* 茄子のピリ辛煮浸し * ヨーグルト          | 4<br>日昼  | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ)<br>* 鶏肉、さつま芋の甘辛煮 * ミカン<br>* モヤシと人参のナムル(カイワレ大根、ゴマ)            | 4<br>日夕  | * ご飯 * ホツケの塩焼き<br>* 味噌汁(小松菜、薄揚)<br>* モロヘイヤと蒸し鶏のサラダ                           |
| 5<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)<br>* 鱈の照焼(葉大根の和え物)<br>* 里芋の豆そぼろ                        | 5<br>日昼  | * 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵)<br>* 春雨サラダ(胡瓜、ハム)<br>* すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿                      | 5<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、さつま芋)<br>* 鮭のタルタルメンチ(トマト、レタス)<br>* 白菜のお浸し                     |
| 6<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、キャベツ)<br>* ハンパンの炊き合わせ(オクラ)<br>* ひじき煮(人参、薄揚)                  | 6<br>日昼  | * ご飯 * かき玉汁(葱) * ハナナ<br>* 鶏の唐揚げ(胡瓜、レタス)<br>* 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)                       | 6<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚)<br>* 豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ)<br>* カブの酢物                            |
| 7<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱)<br>* 鯛のつみれ煮(蓮根煮付)<br>* 青梗菜と薄揚の炒め煮(人参)                 | 7<br>日昼  | * ご飯 * 味噌汁(茄子、麩)<br>* 豚の生姜焼き(玉葱)<br>* あらめ煮(人参、薄揚) * ハナナ、柿                       | 7<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚)<br>* 筑前煮(鶏肉、じゃが芋、椎茸、牛蒡、蒟蒻)<br>* 小松菜のゴマ和え(カニカマ)             |
| 8<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、葱)<br>* ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー)<br>* 小松菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト | 8<br>日昼  | * シーフードピラフ(MIXベジ・シーフード)<br>* ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)<br>* ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * メロン            | 8<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(平茸、麩、葱)<br>* かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、さつま芋、竹輪)<br>* キャベツの辛子酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) |
| 9<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐、葱)<br>* お魚厚揚げ<br>* 南瓜と枝豆の煮付                                | 9<br>日昼  | * ご飯 * 酢物(モヤシ、竹輪、ゴマ) * フルーツゼリー<br>* 中華スープ(蕪、玉葱、玉子、生姜)<br>* 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、人参) | 9<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)<br>* 鱈の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参)<br>* さつま芋の甘煮                      |
| 10<br>日朝 | * ご飯 * 玉子焼き<br>* 味噌汁(茄子、厚揚げ、葱)<br>* 椎茸と大豆の旨煮                                | 10<br>日昼 | * 肉うどん(牛肉、蒲鉾)<br>* 小ご飯(ゆかり) * メロン<br>* 南瓜の煮物                                    | 10<br>日夕 | * ご飯 * オムレツ(MIXベジ、ミンチ)<br>* 味噌汁(茄子、シメジ、エノキ、カイワレ、葱)<br>* ひじきサラダ(大豆、ハム、胡瓜)     |
| 11<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)<br>* がんもと人参の煮付<br>* 茄子田楽 * ヨーグルト                        | 11<br>日昼 | * キーマカレー(挽肉、玉葱、人参)<br>* マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)<br>* オニオンスープ(ベーコン) * ハナナ、柿            | 11<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、南瓜、葱)<br>* フレッシュバーグ照焼<br>* スナックえんどう * 肉じゃが                    |
| 12<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱)<br>* 白身魚揚げ(玉葱、人参)<br>* カリフラワーの野菜あん(玉葱、人参、エノキ)           | 12<br>日昼 | * ご飯 * ワンタンスープ(生姜) * リンゴのコンポート<br>* 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱)<br>* キャベツとシーチキンのマヨ和え(人参)     | 12<br>日夕 | * ご飯 * インゲンの菜種和え(人参、玉子)<br>* 鯛つみれの和風あん(玉葱、人参)<br>* 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)             |
| 13<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱)<br>* ハンパンの炊き合わせ<br>* 鶏肉と里芋の照り煮                         | 13<br>日昼 | * ご飯 * すまし汁(ワカメ、蒲鉾) * 梨<br>* 鯖の竜田揚げ(ミニトマト)<br>* ほうれん草の白和え(人参、ゴマ)                | 13<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)<br>* 酢豚(豚肉、ピーマン、人参、玉葱)<br>* 白菜のゴマ和え(人参)                 |
| 14<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)<br>* 肉詰め稲荷の煮物(人参添え)<br>* 冬瓜のエビあんかけ(玉葱、人参)              | 14<br>日昼 | * きつねうどん(蒲鉾、葱)<br>* 魚肉ソーセージと玉葱の卵とじ<br>* 小ご飯 * みかん                               | 14<br>日夕 | * ご飯 * 鯛大根<br>* 春雨酢物(胡瓜、カニカマ)<br>* 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)                             |
| 15<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱)<br>* スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース)<br>* じゃが芋のミルク煮 * ヤクルト  | 15<br>日昼 | * ご飯 * ワカメスープ(玉子)<br>* ハトウフライ(キャベツ、トマト)<br>* 高菜煮(がんも) * リンゴ                     | 15<br>日夕 | * ご飯 * 中華スープ(もやし、ワカメ)<br>* すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、椎茸、葱)<br>* カブの酢物                   |
| 16<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)<br>* 鯖の煮付(インゲン添え)<br>* 切干大根煮(人参、薄揚)                    | 16<br>日昼 | * ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参)<br>* マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)<br>* 味噌汁(麩、薄揚)                     | 16<br>日夕 | * ご飯 * 鯛の煮付<br>* すまし汁(麩、ワカメ、葱)<br>* モヤシの中華和え(人参、カニカマ、胡瓜)                     |

# 11月献立表(桜ホーム)

|              |   |              |  |              |  |
|--------------|---|--------------|--|--------------|--|
| 17<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱)<br>* キクラゲ天と人参の煮物<br>* 洋風金平牛蒡(ベーコン、人参)                                 | 17<br>日<br>昼 | * 他人丼(牛肉、玉葱、玉子、葱)<br>* ほうれん草の和え物(カニカマ)<br>* 味噌汁(豆腐、人参、小松菜) * ミカン                 | 17<br>日<br>夕 | * ご飯 * ワンタンスープ(玉葱)<br>* 青紫蘇巻きササミフライ<br>* キャベツ、カニカマの酢味噌和え         |
| 18<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱、玉葱)<br>* 葱出汁巻き * ヨーグルト<br>* 大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウインナー)                        | 18<br>日<br>昼 | * ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱)<br>* ホテサラ(胡瓜、玉子、人参、ベーコン)<br>* コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * パナナ          | 18<br>日<br>夕 | * ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ)<br>* ミルルサの塩焼き<br>* 茄子のそぼろあんかけ                 |
| 19<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、葱)<br>* 桜比しんじょうの和風あん<br>* 山菜と干瓢の炒め煮                                      | 19<br>日<br>昼 | * ご飯 * みかん<br>* シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参)<br>* 白菜と厚揚げの煮物                               | 19<br>日<br>夕 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱)<br>* 小松菜の菜種和え(人参、玉子)<br>* 鰯とキノコの煮付(インゲン添え)   |
| 20<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)<br>* ロールキャベツと人参のコンソメ煮<br>* カリフラワーカレーソテー(シメジ)                       | 20<br>日<br>昼 | * 赤飯 * メジ煮付 * 茄子の煮物<br>* すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱)<br>* フルーツ杏仁                            | 20<br>日<br>夕 | * ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚)<br>* かき揚げ(さつま芋、大豆、人参、玉葱、ピーマン)<br>* 高野豆腐(人参、椎茸) |
| 21<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱)<br>* 豚の生姜焼き(玉葱、人参)<br>* 茄子とさつま揚げの煮物                                | 21<br>日<br>昼 | * ご飯 * ワカメスープ(玉葱)<br>* ササミのピカタ(レタス、トマト)<br>* 人参しりしり(玉子、ツナ) * ミカン、パナナ             | 21<br>日<br>夕 | * ご飯 * 鯛の梅煮<br>* 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)<br>* ほうれん草ゴマ和え                   |
| 22<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱)<br>* 和風オムレツ(人参、キクラゲ、ヒジキ、ほうれん草)<br>* ジャーマンポト(玉葱、ベーコン) * ミートボール(玉葱、鶏肉) | 22<br>日<br>昼 | * 煮込みラーメン(シーフードMIX、キャベツ、人参、椎茸)<br>* 小ご飯 * 餃子 * キウイ、柿<br>* 胡瓜とモヤシのナムル(ゴマ、人参)      | 22<br>日<br>夕 | * ご飯 * かき玉スープ(葱)<br>* 南瓜のそぼろあん(鶏ミンチ、葱)<br>* ひじき煮(人参、角天)          |
| 23<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)<br>* 紅生姜天の炊き合わせ<br>* 白菜と鶏の煮物   | 23<br>日<br>昼 | * カレーピラフ(ベーコン、玉葱、MIXベジ)<br>* 鶏の唐揚げ(キャベツ) * パナナ<br>* 胡瓜の酢物(カニカマ) * すまし汁(エノキ、玉子、葱) | 23<br>日<br>夕 | * ご飯 * コロッケ<br>* カニつみれと大根煮(インゲン)<br>* 味噌汁(豆腐、麩、シメジ)              |
| 24<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱)<br>* 鱈のみりん焼き<br>* 厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース)                             | 24<br>日<br>昼 | * ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)<br>* あらめ煮(人参、豆腐、大豆)<br>* 白身フライ(レタス、トマト) * ミカン            | 24<br>日<br>夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱)<br>* 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱)<br>* 鯖と白菜の煮物(鯖缶)          |
| 25<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(白菜、ワカメ、葱)<br>* ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付)<br>* 青梗菜とエノキの煮浸し * ヨーグルト                   | 25<br>日<br>昼 | * ネパネパ丼(鶏ミンチ、オクラ、納豆)<br>* がんもの含め煮(椎茸、人参)<br>* 蕪玉スープ(玉子) * リンゴ                    | 25<br>日<br>夕 | * ご飯 * チーズメンチカツ<br>* 蒟とあさりの生姜煮<br>* オニオンスープ(玉葱、葱)                |
| 26<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)<br>* お魚厚揚げ<br>* 切昆布と大豆の煮物(人参)   | 26<br>日<br>昼 | * ご飯 * ワカメスープ(葱)<br>* 肉団子のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、人参)<br>* スパサラ(胡瓜、ハム)                    | 26<br>日<br>夕 | * ご飯<br>* もつ鍋風(肉団子、シメジ、人参、牛蒡、蕪)<br>* インゲンの中華和え                   |
| 27<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩)<br>* ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参)<br>* 青梗菜とハンペンの煮浸し * ヤクルト                      | 27<br>日<br>昼 | * 温そば(天かす、トコロ、蒲鉾、葱)<br>* じゃが芋と赤天煮<br>* 小ご飯 * みかん                                 | 27<br>日<br>夕 | * ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱)<br>* 大根煮(鶏肉、長天、人参)<br>* ほうれん草ゴマ和え(人参)          |
| 28<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、大根)<br>* 五目出汁巻き(人参)<br>* 厚揚げと筍の煮物   | 28<br>日<br>昼 | * ご飯 * 中華スープ(麩、蕪、椎茸)<br>* 餃子の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)<br>* 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * パナナ        | 28<br>日<br>夕 | * ご飯 * 鶏の照焼<br>* 小松菜と厚揚げの煮物<br>* 味噌汁(南瓜、麩)                       |
| 29<br>日<br>朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * ヤクルト<br>* 豆腐ナゲットのトマトソース(スナッフエンドウ添え)<br>* カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)      | 29<br>日<br>昼 | * ご飯 * 蕪玉スープ(玉子)<br>* ハトウのピカタ(キャベツ添え)<br>* 切干大根(人参、薄揚) * パナナ                     | 29<br>日<br>夕 | * ご飯 * もずく酢(胡瓜)<br>* 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)<br>* 味噌汁(豆腐、ワカメ)       |
| 30<br>日<br>朝 | * ご飯 * 姫高野の煮物<br>* ひじきとさつま揚げの煮物<br>* 味噌汁(椎茸、葱)  | 30<br>日<br>昼 | * ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)<br>* 麻婆茄子(玉葱、ミンチ)<br>* ホテサラ(胡瓜、ハム) * 柿                   | 30<br>日<br>夕 | * ご飯 * 南瓜煮<br>* あら煮(大根)<br>* 味噌汁(厚揚げ、玉葱)                         |
| 31<br>日<br>朝 |   | 31<br>日<br>昼 |  | 31<br>日<br>夕 |  |

# 11月献立表(銀杏ホーム)

|          |   |          |   |          |  |
|----------|---|----------|---|----------|--|
| 1<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚)<br>* 豆腐つくね団子のオーロラスかけ<br>* セロリとベーコンのコンソメ煮 * ヤクルト         | 1<br>日昼  | * ご飯 * ミルクコンソメスープ(MIXベジ)<br>* 牛肉と玉葱の生姜焼き<br>* 小松菜のゴマ和え(人参) * みかん                | 1<br>日夕  | * 海鮮チリシ(鮭、ヒラソ、ワカナ、シラス、大葉)<br>* 高野豆腐炊き合わせ(椎茸、人参、インゲン)<br>* にゅう麺(葱)            |
| 2<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)<br>* 豆乳しんじょうの煮物<br>* 冬瓜の含め煮                             | 2<br>日昼  | * ポークカレー(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋)<br>* マカロニサラダ(キャベツ、ツナ)<br>* ワカメスープ(ゴマ、葱) * ミカン、キウイ       | 2<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(モヤシ、葱)<br>* おでん(大根、竹輪、鶏肉、厚揚げ、玉子)<br>* きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)               |
| 3<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、角天、葱)<br>* 鯖の煮付(生姜)<br>* きんぴら牛蒡(人参、ゴマ)                       | 3<br>日昼  | * 焼うどん(キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、豚肉)<br>* じゃが芋煮(角天、人参)<br>* すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿              | 3<br>日夕  | * ご飯 * 玉子スープ(玉葱、葱)<br>* ジャガミート(玉葱、挽肉)<br>* 鱈のおろし煮                            |
| 4<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐)<br>* 枝豆、冬瓜の煮付(ホウレン草お浸し添え)<br>* 茄子のピリ辛煮浸し * ヨーグルト         | 4<br>日昼  | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ)<br>* 鶏肉、さつま芋の甘辛煮 * ミカン<br>* モヤシと人参のナムル(カイワレ大根、ゴマ)            | 4<br>日夕  | * ご飯 * ホツケの塩焼き<br>* 味噌汁(小松菜、薄揚)<br>* モロヘイヤと蒸し鶏のサラダ                           |
| 5<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱)<br>* 鱈の照焼(葉大根の和え物)<br>* 里芋の豆そぼろ                        | 5<br>日昼  | * 三色丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵)<br>* 春雨サラダ(胡瓜、ハム)<br>* すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 柿                      | 5<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、さつま芋)<br>* 鮭のタルタルメンチ(トマト、レタス)<br>* 白菜のお浸し                     |
| 6<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、キャベツ)<br>* ハンパンの炊き合わせ(オクラ)<br>* ひじき煮(人参、薄揚)                  | 6<br>日昼  | * ご飯 * かき玉汁(葱) * ハナナ<br>* 鶏の唐揚げ(胡瓜、レタス)<br>* 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)                       | 6<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚)<br>* 豆腐ハンバーグ(玉葱、ミンチ)<br>* カブの酢物                            |
| 7<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱)<br>* 鯛のつみれ煮(蓮根煮付)<br>* 青梗菜と薄揚の炒め煮(人参)                 | 7<br>日昼  | * ご飯 * 味噌汁(茄子、麩)<br>* 豚の生姜焼き(玉葱)<br>* あらめ煮(人参、薄揚) * ハナナ、柿                       | 7<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚)<br>* 筑前煮(鶏肉、じゃが芋、椎茸、牛蒡、蒟蒻)<br>* 小松菜のゴマ和え(カニカマ)             |
| 8<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、椎茸、葱)<br>* ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー)<br>* 小松菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト | 8<br>日昼  | * シーフードピラフ(MIXベジ・シーフード)<br>* ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)<br>* ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * メロン            | 8<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(平茸、麩、葱)<br>* かき揚げ(玉葱、人参、ピーマン、さつま芋、竹輪)<br>* キャベツの辛子酢味噌和え(カニカマ、ワカメ) |
| 9<br>日朝  | * ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱)<br>* お魚厚揚げ<br>* 南瓜と枝豆の煮付                               | 9<br>日昼  | * ご飯 * 酢物(モヤシ、竹輪、ゴマ) * フルーツゼリー<br>* 中華スープ(蕪、玉葱、玉子、生姜)<br>* 回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、人参) | 9<br>日夕  | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)<br>* 鱈の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参)<br>* さつま芋の甘煮                      |
| 10<br>日朝 | * ご飯 * 玉子焼き<br>* 味噌汁(茄子、厚揚げ、葱)<br>* 椎茸と大豆の旨煮                                | 10<br>日昼 | * 肉うどん(牛肉、蒲鉾)<br>* 小ご飯(ゆかり) * メロン<br>* 南瓜の煮物                                    | 10<br>日夕 | * ご飯 * オムレツ(MIXベジ、ミンチ)<br>* 味噌汁(茄子、シメジ、エノキ、カイワレ、葱)<br>* ひじきサラダ(大豆、ハム、胡瓜)     |
| 11<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)<br>* がんもと人参の煮付<br>* 茄子田楽 * ヨーグルト                        | 11<br>日昼 | * キーマカレー(挽肉、玉葱、人参)<br>* マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)<br>* オニオンスープ(ベーコン) * ハナナ、柿            | 11<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、南瓜、葱)<br>* フレッシュバーグ照焼<br>* スナックえんどう * 肉じゃが                    |
| 12<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱)<br>* 白身魚揚げ(玉葱、人参)<br>* カリフラワーの野菜あん(玉葱、人参、エノキ)           | 12<br>日昼 | * ご飯 * ワンタンスープ(生姜) * リンゴのコンポート<br>* 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱)<br>* キャベツとシーチキンのマヨ和え(人参)     | 12<br>日夕 | * ご飯 * インゲンの菜種和え(人参、玉子)<br>* 鯛つみれの和風あん(玉葱、人参)<br>* 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)             |
| 13<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱)<br>* ハンパンの炊き合わせ<br>* 鶏肉と里芋の照り煮                         | 13<br>日昼 | * ご飯 * すまし汁(ワカメ、蒲鉾) * 梨<br>* 鯖の竜田揚げ(ミニトマト)<br>* ほうれん草の白和え(人参、ゴマ)                | 13<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)<br>* 酢豚(豚肉、ピーマン、人参、玉葱)<br>* 白菜のゴマ和え(人参)                 |
| 14<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)<br>* 肉詰め稲荷の煮物(人参添え)<br>* 冬瓜のピザあんかけ(玉葱、人参)              | 14<br>日昼 | * きつねうどん(蒲鉾、葱)<br>* 魚肉ソーセージと玉葱の卵とじ<br>* 小ご飯 * みかん                               | 14<br>日夕 | * ご飯 * 鯛大根<br>* 春雨酢物(胡瓜、カニカマ)<br>* 味噌汁(じゃが芋、麩、葱)                             |
| 15<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱)<br>* スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース)<br>* じゃが芋のミルク煮 * ヤクルト  | 15<br>日昼 | * ご飯 * ワカメスープ(玉子)<br>* ハトウフライ(キャベツ、トマト)<br>* 高菜煮(がんも) * リンゴ                     | 15<br>日夕 | * ご飯 * 中華スープ(もやし、ワカメ)<br>* すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、椎茸、葱)<br>* カブの酢物                   |
| 16<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)<br>* 鯖の煮付(インゲン添え)<br>* 切干大根煮(人参、薄揚)                    | 16<br>日昼 | * ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ、人参)<br>* マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)<br>* 味噌汁(麩、薄揚)                     | 16<br>日夕 | * ご飯 * 鯛の煮付<br>* すまし汁(麩、ワカメ、葱)<br>* モヤシの中華和え(人参、カニカマ、胡瓜)                     |

# 11月献立表(銀杏ホーム)

|          |   |          |  |          |  |
|----------|---|----------|--|----------|--|
| 17<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱)<br>* キクラゲ天と人参の煮物<br>* 洋風金平牛蒡(ペーコン、人参)                                 | 17<br>日昼 | * 他人丼(牛肉、玉葱、玉子、葱)<br>* ほうれん草の和え物(カニカマ)<br>* 味噌汁(豆腐、人参、小松菜) * ミカン                 | 17<br>日夕 | * ご飯 * ワンタンスープ(玉葱)<br>* 青紫蘇巻きササミフライ<br>* キャベツ、カニカマの酢味噌和え         |
| 18<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱、玉葱)<br>* 葱出汁巻き * ヨーグルト<br>* 大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウィンナー)                        | 18<br>日昼 | * ハヤシライス(牛肉、人参、玉葱)<br>* ホテサラ(胡瓜、玉子、人参、ペーコン)<br>* コンソメスープ(ペーコン、玉葱) * ハナナ          | 18<br>日夕 | * ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ)<br>* ムルルサの塩焼き<br>* 茄子のそぼろあんかけ                 |
| 19<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、葱)<br>* 桜エビしんじょうの和風あん<br>* 山菜と干瓢の炒め煮                                     | 19<br>日昼 | * ご飯 * みかん<br>* シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参)<br>* 白菜と厚揚げの煮物                               | 19<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱)<br>* 小松菜の菜種和え(人参、玉子)<br>* 鰯とキノコの煮付(インゲン添え)   |
| 20<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)<br>* ロールキャベツと人参のコンソメ煮<br>* カリフラワーカレーソー(シメジ)                        | 20<br>日昼 | * 赤飯 * メジ煮付 * 茄子の煮物<br>* すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱)<br>* フルーツ杏仁                            | 20<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚)<br>* かき揚げ(さつま芋、大豆、人参、玉葱、ピーマン)<br>* 高野豆腐(人参、椎茸) |
| 21<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱)<br>* 豚の生姜焼き(玉葱、人参)<br>* 茄子とさつま揚げの煮物                                | 21<br>日昼 | * ご飯 * ワカメスープ(玉葱)<br>* ササミのピカタ(レタス、トマト)<br>* 人参しりしり(玉子、ツナ) * ミカン、ハナナ             | 21<br>日夕 | * ご飯 * 鯛の梅煮<br>* 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱)<br>* ほうれん草ゴマ和え                   |
| 22<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱)<br>* 和風オムレツ(人参、キクラゲ、ヒジキ、ほうれん草)<br>* ジャーマンポト(玉葱、ペーコン) * ミートボール(玉葱、鶏肉) | 22<br>日昼 | * 煮込みラーメン(シーフードMIX、キャベツ、人参、椎茸)<br>* 小ご飯 * 餃子 * キウイ、柿<br>* 胡瓜とモヤシのナムル(ゴマ、人参)      | 22<br>日夕 | * ご飯 * かき玉スープ(葱)<br>* 南瓜のそぼろあん(鶏ミンチ、葱)<br>* ひじき煮(人参、角天)          |
| 23<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)<br>* 紅生姜天の炊き合わせ<br>* 白菜と鶏の煮物   | 23<br>日昼 | * カレーピラフ(ペーコン、玉葱、MIXベジ)<br>* 鶏の唐揚げ(キャベツ) * ハナナ<br>* 胡瓜の酢物(カニカマ) * すまし汁(エノキ、玉子、葱) | 23<br>日夕 | * ご飯 * コロッケ<br>* カニつみれと大根煮(インゲン)<br>* 味噌汁(豆腐、麩、シメジ)              |
| 24<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱)<br>* 鰯のみりん焼き<br>* 厚揚げの彩りあんかけ(人参、グリーンピース)                             | 24<br>日昼 | * ご飯 * コンソメスープ(ペーコン、玉葱)<br>* あらめ煮(人参、豆腐、大豆)<br>* 白身フライ(レタス、トマト) * ミカン            | 24<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱)<br>* 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱)<br>* 鯖と白菜の煮物(鯖缶)          |
| 25<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(白菜、ワカメ、葱)<br>* ふんわり花形豆腐の炊き合わせ(蓮根煮付)<br>* 青梗菜とエノキの煮浸し * ヨーグルト                   | 25<br>日昼 | * ネバネバ丼(鶏ミンチ、オクラ、納豆)<br>* がんもの含め煮(椎茸、人参)<br>* 蕪玉スープ(玉子) * リンゴ                    | 25<br>日夕 | * ご飯 * チーズメンチカツ<br>* 落とあさりの生姜煮<br>* オニオンスープ(玉葱、葱)                |
| 26<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱)<br>* お魚厚揚げ<br>* 切昆布と大豆の煮物(人参)   | 26<br>日昼 | * ご飯 * ワカメスープ(葱)<br>* 肉団子のケチャップ煮(玉葱、ピーマン、人参)<br>* スパサラ(胡瓜、ハム)                    | 26<br>日夕 | * ご飯<br>* もつ鍋風(肉団子、シメジ、人参、牛蒡、蕪)<br>* インゲンの中華和え                   |
| 27<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、麩)<br>* ハンバーグデミソス煮(玉葱、人参)<br>* 青梗菜とハンペンの煮浸し * ヤクルト                       | 27<br>日昼 | * 温そば(天かす、トコロ、蒲鉾、葱)<br>* じゃが芋と赤天煮<br>* 小ご飯 * みかん                                 | 27<br>日夕 | * ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱)<br>* 大根煮(鶏肉、長天、人参)<br>* ほうれん草ゴマ和え(人参)          |
| 28<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(玉葱、大根)<br>* 五目出汁巻き(人参)<br>* 厚揚げと筍の煮物   | 28<br>日昼 | * ご飯 * 中華スープ(麩、蕪、椎茸)<br>* 餃子の野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)<br>* 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * ハナナ        | 28<br>日夕 | * ご飯 * 鶏の照焼<br>* 小松菜と厚揚げの煮物<br>* 味噌汁(南瓜、麩)                       |
| 29<br>日朝 | * ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚、葱) * ヤクルト<br>* 豆腐ナゲットのトマトソース(スナックエンドウ添え)<br>* カブとペーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)      | 29<br>日昼 | * ご飯 * 蕪玉スープ(玉子)<br>* ハトウのピカタ(キャベツ添え)<br>* 切干大根(人参、薄揚) * ハナナ                     | 29<br>日夕 | * ご飯 * もずく酢(胡瓜)<br>* 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱、じゃが芋)<br>* 味噌汁(豆腐、ワカメ)       |
| 30<br>日朝 | * ご飯 * 姫高野の煮物<br>* ひじきとさつま揚げの煮物<br>* 味噌汁(椎茸、葱)  | 30<br>日昼 | * ご飯 * コンソメスープ(ペーコン、玉葱)<br>* 麻婆茄子(玉葱、ミンチ)<br>* ホテサラ(胡瓜、ハム) * 柿                   | 30<br>日夕 | * ご飯 * 南瓜煮<br>* あら煮(大根)<br>* 味噌汁(厚揚げ、玉葱)                         |
| 31<br>日朝 |   | 31<br>日昼 |  | 31<br>日夕 |  |