

## 12月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 豆乳がんもの煮付(蓮根煮付) * キャベツとキノコのソテー(平茸、椎茸、ナメコ、ベーコン)	1 日昼	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 豆乳がんもの煮付(蓮根煮付) * キャベツとキノコのソテー(ベーコン、平茸、ナメコ、椎茸)	1 日夕	* 炊込みご飯 * じゃが芋煮(玉葱) * らっきょう * 味噌汁(エノキ、ワカメ、豆腐)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 鯖の塩焼き * ヨーグルト * 青梗菜の中華和え * カブとエビの蒸し煮	2 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * ハンペンフライ(キャベツ) * ひじきと大豆煮	2 日夕	* ご飯 * 麩の卵とじ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 鶏団子のポトフ(じゃが芋、玉葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚、葱) * 豆乳しんじょうの煮物(インゲン添え) * ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	3 日昼	* ご飯 * かき玉汁(人参、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱、インゲン) * 大根紅白なます(竹輪) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 鯖の照焼 * 菜の花の明太和え * すまし汁(豆腐、トロロ、葱)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * 切干大根煮(人参、薄揚)	4 日昼	* ご飯 * 小みかん * 白菜とソーセージのスープ(じゃが芋、人参) * 大根金平(人参)	4 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 五目煮(人参、大豆、椎茸、牛蒡、蒟蒻) * 味噌汁(さつま芋、葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 白身魚揚げ(玉葱、ヒジキ、人参、魚肉) * セロリとベーコンのコンソメ煮	5 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(人参、玉葱) * 牛肉とキノコのカレー炒め(エリンギ、ピーマン、玉葱) * カブの酢物(カニカマ) * 梨	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、エノキ) * 里芋のそぼろあん(鶏ミンチ) * 白菜のゴマ和え(人参、薄揚)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参) * ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー) * 茄子とツナのトマト煮(玉葱) * ヤクルト	6 日昼	* 焼うどん(蒲鉾、キャベツ、人参、玉葱) * 小ご飯 * さつま芋甘辛煮(ゴマ) * 味噌汁(白菜、豆腐、葱) * ミカン	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 海鮮かき揚げ(シーフード、ピーマン、人参、玉葱) * ほうれん草の白和え(人参)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ソーセージ平天の煮付 * 里芋の豆そぼろ * 葉大根の和え物(人参)	7 日昼	* チラシ寿司(でんぶ、海苔) * 鶏の唐揚げ(レタス) * 胡瓜とツナのサラダ * すまし汁(麩、エノキ、葱) * フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯 * 納豆汁 * 厚揚げと小松菜のとろみ煮(カニカマ) * なめことエノキのおろし和え
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、白菜、葱) * 千草焼き(玉子) * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚、椎茸、ゴマ)	8 日昼	* ご飯 * 大根煮(人参) * オムレツ(MIXベジ、ベーコンじゃが芋) * すまし汁(麩、トロロ、葱) * ミカン	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * 白身フライ(キャベツ) * なめことエノキのおろし和え
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、麩) * 鰯のみりん焼き(人参金平添え) * 茄子のゴマ味噌かけ * ヨーグルト	9 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * 麻婆豆腐(蕪、ミンチ) * 温野菜サラダ(キャベツ、ハム、胡瓜)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、エノキ) * 海鮮八宝菜(白菜、豚肉、エビ、イモ、筍、玉葱、人参) * 蕪と薄揚げの炒め煮
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚) * 葱出汁巻き * ウインナーと野菜のケチャップ炒め(キャベツ、人参、コーン)	10 日昼	* 親子丼(玉葱、蒲鉾) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * りんご	10 日夕	* ご飯 * すまし汁(麩、玉葱) * 鯖の甘酢あん * オクラの青紫蘇和え(蒸し鶏)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、麩) * 鯖の西京焼き(葉大根の和え物添え) * カリフラワーのホットチリソースかけ	11 日昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、人参、牛肉) * 酢物(モヤシ、ワカメ、カニカマ) * コンソメスープ(キャベツ、ハム) * ミカン	11 日夕	* ご飯 * ほうれん草白和え * 豚汁(豚肉、豆腐、薄揚、さつま芋、大根、人参) * 大根煮(シメジ、人参、鯖缶)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、人参) * さつま揚げの煮付(人参、玉葱、牛蒡) * ひじき煮(人参、薄揚)	12 日昼	* ご飯 * すまし汁(大根、エノキ) * 肉団子鍋(白菜、春雨、椎茸) * ひじきサラダ(人参、ハム) * ミカン	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、葱) * 鰯南蛮(玉葱、人参) * 厚揚げ煮(シメジ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * スクランブルエッグ盛合せ * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、エノキ) * 酢物(大根、胡瓜、ハム) * リンゴ * 焼肉(椎茸、豚肉、キャベツ、人参)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 赤天煮(じゃが芋、蒟蒻) * 白菜の酢味噌和え(カニカマ、ゴマ)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、蕪、人参、鶏肉) * 牛蒡の中華炒め(人参添え)	14 日昼	* ご飯 * プロコリーサラダ(ハム、コーン) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * カレーピラフ(MIXベジ) * 柿	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(カブ、じゃが芋) * 白菜クタクタ煮(厚揚げ、鯖缶) * きんぴら牛蒡(竹輪、人参)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * チーズ入り肉団子(鶏肉、玉葱)(ピーマン添え) * ぜんまいと竹輪の煮物(人参、椎茸)	15 日昼	* ナポリタン(ベーコン、ピーマン、玉葱) * 小ご飯(ふりかけ) * 桃 * 菜の花の明太和え	15 日夕	* 三食丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) * 小松菜ゴマ和え(カニカマ) * 味噌汁(大根、さつま芋) * らっきょう
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * がんもと人参の煮付け * 小松菜とコーンのソテー * ヨーグルト	16 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、蒲鉾、人参、シメジ) * 酢物(モヤシ、カニカマ) * みかん	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、茄子) * 赤魚と干瓢の煮付 * 青梗菜と揚げの和え物

## 12月献立表(桜ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、人参、大根) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 大根の洋風煮物	17 日 昼	* きつねそば(トロ、ネギ、蒲鉾) * 小結び(梅干) * キウイ * ホテサヲ(胡瓜、ハム)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、薄揚、葱) * 厚揚げの甘辛煮 * 菜の花の明太マヨ和え * 鱈と山菜の煮付け
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 蒟と信田煮の炊き合わせ * 里芋とエビの煮物(山かけ)	18 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(カニカマ、卵) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、豆腐) * モヤシのナムル(胡瓜、ゴマ) * みかん	18 日 夕	* ご飯 * すまし汁(葱、エノキ) * 味の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 高野豆腐の煮物(インゲン、人参)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 竹輪とピーマン、の甘辛煮	19 日 昼	* 照り焼きチキン丼(葱) * キャベツのゴママヨ和え(胡瓜、コーン) * すまし汁(蒲鉾、ワカメ) * ハナナ	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * ほうれん草のお浸し(ゴマ、鰹節)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 豆腐つくね団子のオーロソース(パプリカ、スッキーニ) * うまい菜とペーコンのバターソテー * ヤクルト	20 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * ハトウのムニエル * パイン * 人参しりしり(ツナ)	20 日 夕	* ご飯 * すまし汁(手毬麩、ワカメ) * すき焼き(牛肉、豆腐、葱、エノキ、白菜) * 大根サラダ(ツナ、胡瓜)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐) * 海老稻荷と舞茸の煮物 * 茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	21 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * ミカン * 小松菜の煮浸し(人参、薄揚)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、トロ) * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、里芋、人参、椎茸) * 春雨の酢物(ハム、胡瓜)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 鱈の煮付(ほうれん草添え) * きんぴら牛蒡(人参)	22 日 昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱、人参) * 白菜と豚ハラのうま煮(人参) * 胡瓜とツナの塩昆布和え * ハナナ	22 日 夕	* 赤飯 * 南瓜のそぼろ煮 * 素麺汁(葱、人参、玉葱、椎茸、ワカメ) * 南瓜のそぼろ煮
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、麩) * 海苔出汁巻き * ヨーグルト * コーヤのおかか煮(鰹節)	23 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ワカメ) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 柿	23 日 夕	* ご飯 * 牛カルビ * 味噌汁(トロ、玉葱) * さつま芋の甘露煮
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 3種のチースロール * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ペーコン)	24 日 昼	* ご飯 * 菲玉汁 * キウイ * 鶏の塩焼き(レタス) * カブの酢物(人参添え)	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、ワカメ) * 鰯の山椒焼(蒟の煮物添え) * 菜の花とモヤシの和え物(人参)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 星型ハンバーグ(豚肉、玉葱、ピーマン) * ツナじゃが(玉葱、人参、じゃが芋)	25 日 昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、牛肉) * スパサヲ(胡瓜、ハム) * ミカン * すまし汁(玉葱、蒲鉾)	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 海鮮かき揚げ(玉葱、ピーマン、人参、シーフード) * ひじき煮(人参)
26 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(薄揚、玉葱) * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	26 日 昼	* 肉うどん(牛肉、葱、玉葱、蒲鉾) * ゆかりご飯 * みかん * 大根と厚揚げ煮	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、納豆) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * じゃが芋と天ぷら煮
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * ヤクルト * ミートボール盛合せ * 玉葱、人参のソテー * キャベツとウィンナーのソテー * 彩り野菜(茄子、パプリカ、スッキーニ)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * チキンカツ(レタス、トマト) * リンゴ * 白菜のくたくた煮(ツナ、人参)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、豆腐) * 手作り餃子(キャベツ、ミンチ) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、大根) * 鰯のつみれ煮(蒟の煮物) * 大豆とひじきの煮物(人参)	28 日 昼	* お好み焼き(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参) * 小ご飯 * 大根なます(人参) * すまし汁(トロ、玉葱) * りんご	28 日 夕	* ご飯 * 鰯の煮付 * 野菜炒め(玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) * 味噌汁(薄揚、人参)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(葉大根和え物添え) * カブのそぼろあん	29 日 昼	* 小ご飯 * コーンポタージュ * ミートスパ(ミンチ、玉葱、ピーマン) * めた(葱、キャベツ、蒲鉾) * 小みかん	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱) * 酢物(キャベツ、ワカメ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ) * さわらの塩焼き * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げの炒め物(人参)	30 日 昼	* 煮込みラーメン(モヤシ、キャベツ、人参、鶏肉、葱、シメジ) * 小ご飯 * ハナナ * 大根煮(角天、人参)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ) * ミルルサの煮付(人参) * 枝豆とキャベツの塩ゴマナムル(小松菜)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、豆腐) * 鶏団子煮(玉葱、スナッフエンドウ) * カリフラワーカレーソテー(シメジ)	31 日 昼	* 年越しそば(牛肉、蒲鉾、葱) * リンゴ * 小ご飯(ゆかり) * ペーコンエッグ(じゃが芋) * ほうれん草ゴマ和え	31 日 夕	* 巻き寿司、稲荷寿司 * 麻婆春雨 * 刺身(カンパチ、サーモン) * 吸い物(ハンペン、柚子、トロ、葱)

## 12月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 豆乳がんもの煮付(蓮根煮付) * キャベツとキノコのソテー(平茸、椎茸、ナメコ、ベーコン)	1 日昼	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 豆乳がんもの煮付(蓮根煮付) * キャベツとキノコのソテー(ベーコン、平茸、ナメコ、椎茸)	1 日夕	* 炊込みご飯 * じゃが芋煮(玉葱) * らっきょう * 味噌汁(エノキ、ワカメ、豆腐)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 鯖の塩焼き * ヨーグルト * 青梗菜の中華和え * カブとエビの蒸し煮	2 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * ハンペンフライ(キャベツ) * ひじきと大豆煮	2 日夕	* ご飯 * 麩の卵とじ * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * 鶏団子のポトフ(じゃが芋、玉葱)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚、葱) * 豆乳しんじょうの煮物(インゲン添え) * ふるさと煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	3 日昼	* ご飯 * かき玉汁(人参、葱) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱、インゲン) * 大根紅白なます(竹輪) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 鯖の照焼 * 菜の花の明太和え * すまし汁(豆腐、トロロ、葱)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱) * 白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * 切干大根煮(人参、薄揚)	4 日昼	* ご飯 * 小みかん * 白菜とソーセージのスープ(じゃが芋、人参) * 大根金平(人参)	4 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 五目煮(人参、大豆、椎茸、牛蒡、蒟蒻) * 味噌汁(さつま芋、葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱) * 白身魚揚げ(玉葱、ヒジキ、人参、魚肉) * セロリとベーコンのコンソメ煮	5 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(人参、玉葱) * 牛肉とキノコのカレー炒め(エリンギ、ピーマン、玉葱) * カブの酢物(カニカマ) * 梨	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、エノキ) * 里芋のそぼろあん(鶏ミンチ) * 白菜のゴマ和え(人参、薄揚)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参) * ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー) * 茄子とツナのトマト煮(玉葱) * ヤクルト	6 日昼	* 焼うどん(蒲鉾、キャベツ、人参、玉葱) * 小ご飯 * さつま芋甘辛煮(ゴマ) * 味噌汁(白菜、豆腐、葱) * ミカン	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ) * 海鮮かき揚げ(シーフード、ピーマン、人参、玉葱) * ほうれん草の白和え(人参)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ソーセージ平天の煮付 * 里芋の豆そぼろ * 葉大根の和え物(人参)	7 日昼	* チラシ寿司(でんぶ、海苔) * 鶏の唐揚げ(レタス) * 胡瓜とツナのサラダ * すまし汁(麩、エノキ、葱) * フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯 * 納豆汁 * 厚揚げと小松菜のとろみ煮(カニカマ) * なめことエノキのおろし和え
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、白菜、葱) * 千草焼き(玉子) * ぜんまいの炒め煮(人参、薄揚、椎茸、ゴマ)	8 日昼	* ご飯 * 大根煮(人参) * オムレツ(MIXベジ、ベーコンじゃが芋) * すまし汁(麩、トロロ、葱) * ミカン	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * 白身フライ(キャベツ) * なめことエノキのおろし和え
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、麩) * 鰻のみりん焼き(人参金平添え) * 茄子のゴマ味噌かけ * ヨーグルト	9 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * 麻婆豆腐(蕪、ミンチ) * 温野菜サラダ(キャベツ、ハム、胡瓜)	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、エノキ) * 海鮮八宝菜(白菜、豚肉、エビ、イモ、筍、玉葱、人参) * 蕪と薄揚げの炒め煮
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚) * 葱出汁巻き * ウインナーと野菜のケチャップ炒め(キャベツ、人参、コーン)	10 日昼	* 親子丼(玉葱、蒲鉾) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * りんご	10 日夕	* ご飯 * すまし汁(麩、玉葱) * 鯖の甘酢あん * オクラの青紫蘇和え(蒸し鶏)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱、麩) * 鯖の西京焼き(葉大根の和え物添え) * カリフラワーのホットチリソースかけ	11 日昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、人参、牛肉) * 酢物(モヤシ、ワカメ、カニカマ) * コンソメスープ(キャベツ、ハム) * ミカン	11 日夕	* ご飯 * ほうれん草白和え * 豚汁(豚肉、豆腐、薄揚、さつま芋、大根、人参) * 大根煮(シメジ、人参、鯖缶)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、人参) * さつま揚げの煮付(人参、玉葱、牛蒡) * ひじき煮(人参、薄揚)	12 日昼	* ご飯 * すまし汁(大根、エノキ) * 肉団子鍋(白菜、春雨、椎茸) * ひじきサラダ(人参、ハム) * ミカン	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(茄子、葱) * 鰻南蛮(玉葱、人参) * 厚揚げ煮(シメジ)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * スクランブルエッグ盛合せ * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	13 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、エノキ) * 酢物(大根、胡瓜、ハム) * リンゴ * 焼肉(椎茸、豚肉、キャベツ、人参)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 赤天煮(じゃが芋、蒟蒻) * 白菜の酢味噌和え(カニカマ、ゴマ)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、蕪、人参、鶏肉) * 牛蒡の中華炒め(人参添え)	14 日昼	* ご飯 * プロコリーサラダ(ハム、コーン) * シチュー(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) * カレーピラフ(MIXベジ) * 柿	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(カブ、じゃが芋) * 白菜クタクタ煮(厚揚げ、鯖缶) * きんぴら牛蒡(竹輪、人参)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * チーズ入り肉団子(鶏肉、玉葱)(ピーマン添え) * ぜんまいと竹輪の煮物(人参、椎茸)	15 日昼	* ナポリタン(ベーコン、ピーマン、玉葱) * 小ご飯(ふりかけ) * 桃 * 菜の花の明太和え	15 日夕	* 三食丼(鶏ミンチ、枝豆、炒り卵) * 小松菜ゴマ和え(カニカマ) * 味噌汁(大根、さつま芋) * らっきょう
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、ワカメ) * がんもと人参の煮付け * 小松菜とコーンのソテー * ヨーグルト	16 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱) * 八宝菜(豚肉、白菜、蒲鉾、人参、シメジ) * 酢物(モヤシ、カニカマ) * みかん	16 日夕	* ご飯 * 味噌汁(麩、茄子) * 赤魚と干瓢の煮付 * 青梗菜と揚げの和え物

## 12月献立表(銀杏ホーム)

17 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、人参、大根) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 大根の洋風煮物	17 日 昼	* きつねそば(トロ、ネギ、蒲鉾) * 小結び(梅干) * キウイ * ホテサラ(胡瓜、ハム)	17 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、薄揚、葱) * 厚揚げの甘辛煮 * 菜の花の明太マヨ和え * 鱈と山菜の煮付け
18 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、ワカメ) * 蒟と信田煮の炊き合わせ * 里芋とエビの煮物(山かけ)	18 日 昼	* ご飯 * かき玉汁(カニカマ、卵) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、豆腐) * モヤシのナムル(胡瓜、ゴマ) * みかん	18 日 夕	* ご飯 * すまし汁(葱、エネキ) * 味の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * 高野豆腐の煮物(インゲン、人参)
19 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、葱) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮 * 竹輪とピーマン、の甘辛煮	19 日 昼	* 照り焼きチキン丼(葱) * キャベツのゴママヨ和え(胡瓜、コーン) * すまし汁(蒲鉾、ワカメ) * ハナナ	19 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚げ) * 肉じゃが(豚肉、人参、玉葱) * ほうれん草のお浸し(ゴマ、鰹節)
20 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 豆腐つくね団子のオーロラソース(パプリカ、ズッキーニ) * うまい菜とベーコンのバターソテー * ヤクルト	20 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * ハトウのムニエル * パイン * 人参しりしり(ツナ)	20 日 夕	* ご飯 * すまし汁(手毬麩、ワカメ) * すき焼き(牛肉、豆腐、葱、エネキ、白菜) * 大根サラダ(ツナ、胡瓜)
21 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐) * 海老稻荷と舞茸の煮物 * 茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	21 日 昼	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * ミカン * 小松菜の煮浸し(人参、薄揚)	21 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、トロ) * 筑前煮(鶏肉、牛蒡、里芋、人参、椎茸) * 春雨の酢物(ハム、胡瓜)
22 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 鱈の煮付(ほうれん草添え) * きんぴら牛蒡(人参)	22 日 昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱、人参) * 白菜と豚バラのうま煮(人参) * 胡瓜とツナの塩昆布和え * ハナナ	22 日 夕	* 赤飯 * 南瓜のそぼろ煮 * 素麺汁(葱、人参、玉葱、椎茸、ワカメ) * 南瓜のそぼろ煮
23 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、麩) * 海苔出汁巻き * ヨーグルト * ゴーヤのおかか煮(鰹節)	23 日 昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ワカメ) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * 柿	23 日 夕	* ご飯 * 牛カルビ * 味噌汁(トロ、玉葱) * さつま芋の甘露煮
24 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、葱) * 3種のチーズロール * 白菜のポトフ(玉葱、人参、ベーコン)	24 日 昼	* ご飯 * 韮玉汁 * キウイ * 鶏の塩焼き(レタス) * カブの酢物(人参添え)	24 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(エネキ、麩、ワカメ) * 鰯の山椒焼(蒟の煮物添え) * 菜の花とモヤシの和え物(人参)
25 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 星型ハンバーグ(豚肉、玉葱、ピーマン) * ツナじゃが(玉葱、人参、じゃが芋)	25 日 昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、牛肉) * スパサラ(胡瓜、ハム) * ミカン * すまし汁(玉葱、蒲鉾)	25 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 海鮮かき揚げ(玉葱、ピーマン、人参、シーフード) * ひじき煮(人参)
26 日 朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * 味噌汁(薄揚、玉葱) * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸)	26 日 昼	* 肉うどん(牛肉、葱、玉葱、蒲鉾) * ゆかりご飯 * みかん * 大根と厚揚げ煮	26 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、納豆) * 酢鶏(玉葱、人参、ピーマン) * じゃが芋と天ぷら煮
27 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * ヤクルト * ミートボール盛合せ * 玉葱、人参のソテー * キャベツとウィンナーのソテー * 彩り野菜(茄子、パプリカ、ズッキーニ)	27 日 昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ) * チキンカツ(レタス、トマト) * リンゴ * 白菜のくたくた煮(ツナ、人参)	27 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、豆腐) * 手作り餃子(キャベツ、ミンチ) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム)
28 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、大根) * 鰯のつみれ煮(蒟の煮物) * 大豆とひじきの煮物(人参)	28 日 昼	* お好み焼き(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参) * 小ご飯 * 大根なます(人参) * すまし汁(トロ、玉葱) * りんご	28 日 夕	* ご飯 * 鰯の煮付 * 野菜炒め(玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) * 味噌汁(薄揚、人参)
29 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(エネキ、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(葉大根和え物添え) * カブのそぼろあん	29 日 昼	* 小ご飯 * コーンポタージュ * ミートスパ(ミンチ、玉葱、ピーマン) * めた(葱、キャベツ、蒲鉾) * 小みかん	29 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 手作りコロッケ(ミンチ、玉葱) * 酢物(キャベツ、ワカメ)
30 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ) * さわらの塩焼き * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げの炒め物(人参)	30 日 昼	* 煮込みラーメン(モヤシ、キャベツ、人参、鶏肉、葱、シマシマ) * 小ご飯 * ハナナ * 大根煮(角天、人参)	30 日 夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エネキ) * ミルサーの煮付(人参) * 枝豆とキャベツの塩ゴマナムル(小松菜)
31 日 朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、大根、豆腐) * 鶏団子煮(玉葱、スナップエンドウ) * カリフラワーカレーソテー(シマシマ)	31 日 昼	* 年越しそば(牛肉、蒲鉾、葱) * リンゴ * 小ご飯(ゆかり) * ベーコンエッグ(じゃが芋) * ほうれん草ゴマ和え	31 日 夕	* 巻き寿司、稲荷寿司 * 麻婆春雨 * 刺身(カンパチ、サーモン) * 吸い物(ハンペン、柚子、トロ、葱)