

1月献立表(桜ホーム)

1 日朝	*おせち料理 黒豆、煮(里芋、人参、蒟蒻、椎茸、筍、鶏肉)、昆布巻、牛蒡と人参の肉巻き、紅白蒲鉾、鯛の照焼、栗きんとん、雑煮	1 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、春菊) *肉団子のケチャップ煮(玉葱、人参、ピーマン) *高菜とがんと煮*フルーツゼリー	1 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、春菊) *すき焼き風煮物(牛肉、玉葱、大根) *いつみれ炊き合わせ*鰯のおろし煮
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *木の葉豆腐、黒豆、栗の甘露煮盛合せ *桜エビしんじょうの和風あんかけ(菜の花添)	2 日昼	*ご飯*玉子スープ(葱)*バナナ *肉豆腐(白菜、牛肉、葱、豆腐) *キャベツの酢味噌和え酢味噌和え(カニカマ)	2 日夕	*ご飯*すまし汁(小松菜、薄揚) *赤魚とキノコの煮付 *切干大根のまだか漬
3 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、麩、ワカメ) *お魚オムレツ盛合せ(ブロッコリー) *ジャーマンポテト(玉葱、ベーコン)	3 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*パン *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *レタススープ(肉団子、玉子)	3 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮(生姜) *大根と人参の酢物 *けんちん汁(薄揚、牛蒡、鶏肉、蒟蒻、大根、人参)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、玉子、葱) *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *冬瓜の含め煮	4 日昼	*ご飯*白菜のゴマ和え*リンゴ *コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン)	4 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) *煮物(里芋、大根、人参、牛蒡、椎茸) *玉子サラダ(胡瓜、ハム、玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、麩) *角揚げの煮付(菜の花和え物添え) *カリフラワーのホットチリ(トマト)	5 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) *ポテサラ(胡瓜、ハム、人参) *味噌汁(麩、ワカメ)*リンゴ	5 日夕	*ご飯*鶏の照焼 *味噌汁(白菜、薄揚げ、人参) *ひじき煮(人参、角天、大豆)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、麩、玉子) *鰯のみりん焼き(インゲン添え)*ヨーグルト *大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウインナー)	6 日昼	*煮込みうどん(ワカメ、鶏肉、玉葱、薄揚、葱) *小ご飯(ゆかり)*リンゴ *ブロッコリーサラダ(コーン、玉子)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(長天、じゃが芋) *牛肉のオイスター炒め(キャベツ) *モロヘイヤのドレッシング和え(人参)
7 日朝	*七草粥 *ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) *厚揚げと筍の煮物	7 日昼	*ご飯*オレンジ *鶏の照焼(レタス、トマト) *シチュー(シーフード、じゃが芋、玉葱)	7 日夕	*ご飯*切昆布と大豆の煮物 *メヌケときのこの煮付 *味噌汁(大根、薄揚げ)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱) *一口がんと煮付	8 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トロ、葱) *鶏のトマト煮(玉葱、大豆)*リンゴ *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *チーズ入り肉団子(菜の花、スパゲティ添え) *キャベツとなめ苺の和え物
9 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、人参、薄揚げ) *五目出汁巻き(人参、ほうれん草、ヒジキ、木耳) *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参、ベーコン)	9 日昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *あらめ煮(豆腐、人参、角天) *小ご飯(ゆかり)*ワカメスープ(玉葱、ゴマ、生姜)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、豆腐) *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *春雨酢物(胡瓜、カニカマ)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *ロールキャベツの盛り合わせ *青梗菜とコーンのソテー	10 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *白菜と肉団子のくたくた煮(人参、厚揚) *魚肉ソーセージの卵とじ*バナナ	10 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス) *すまし汁(椎茸、蒲鉾、葱) *ほうれん草ゴマ和え
11 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、玉葱、葱) *蒟と信田煮の炊き合わせ) *ぜんまいと竹輪の煮物(人参)	11 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *豚バラ大根煮*パン *ポテサラ(胡瓜、ハム)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ) *煮込みハンバーグ(シメジ) *もずく酢(胡瓜)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、麩、葱) *鰯の西京焼き(大根菜の和え物添え) *茄子と椎茸そぼろ(挽肉)	12 日昼	*親子丼(玉葱、鶏肉)*フルーツゼリー *白菜とシーチキンのゴマ和え(人参、コーン) *すまし汁(エノキ、トロ、葱)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *ハンペンフライ(大葉) *大根生酢(人参、カニカマ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱) *肉詰め稲荷の煮物(人参煮付添え) *冬瓜のあんかけ*フルーツヨーグルト	13 日昼	*ご飯*中華スープ(ワカメ、葱、春雨) *豚キムチ(玉葱、玉子、豆腐、キムチ) *大根サラダ(カイワレ大根、ハム)*ザボン	13 日夕	*天津飯 *蓮根とひじきの煮物 *味噌汁(白菜、人参)
14 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(玉葱、ワカメ) *人参の炒め煮	14 日昼	*三色丼(枝豆、鶏ミンチ、玉子) *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *すまし汁(蒲鉾、トロ、葱)*リンゴのコンポート	14 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *ホキの韓国風照り煮 *ソーセージとキャベツソテー
15 日朝	*ご飯*ハンペン含め煮 *味噌汁(人参、玉子、葱) *鶏肉と大豆のトマト煮	15 日昼	*照焼チキン丼(葱)*ポンカン *キャベツのゴマ和え(ツナ、コーン) *すまし汁(ハンペン、葱、トロ)	15 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、筍、椎茸) *春雨の中華風酢物(胡瓜、ハム)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *枝豆がんと煮付(人参の煮物) *舞茸とほうれん草の炒め煮	16 日昼	*ご飯*味噌汁(ワカメ、ほうれん草) *鶏肉のおろしポン酢かけ(葱) *じゃが芋、長天、人参の煮物	16 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *赤魚の煮付け *カブの酢物(人参)

1月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、ハム) * セロリとベーコンのコンソメ煮 * ヤクルト	17 日昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、豚肉、人参) * キャベツとツナのマカロニサラダ(トマト) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * ハイン	17 日夕	* ご飯 * めた(カニカマ) * おでん(大根、竹輪、鶏肉、玉子、厚揚げ) * 味噌汁(エノキ、薄揚げ)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鯖の塩焼き(菜の花のお浸し添え) * 竹輪の旨煮(人参)	18 日昼	* 白菜のそぼろあんかけ丼(鶏ミンチ、葱) * ひじき煮(人参、角天) * パナナ * 中華スープ(モヤシ、人参、玉子)	18 日夕	* ご飯 * 金平牛蒡(人参、ゴマ) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * けんちん汁(大根、豆腐、人参、椎茸)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 豆乳がんと高野の煮物(人参、大豆) * 南瓜のこってり煮	19 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * 白菜と豚バラの旨煮 * パナナ・ホーンカン * 蕪とモヤシの玉子とじ	19 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、白菜、玉子) * 手作りコロッケ(挽肉、玉葱) * 春雨の中華風サラダ(胡瓜、ハム)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、シメジ) * グリーンピース天の煮付 * 蒟の煮物 * じゃが芋明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム)	20 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、テンプ、海苔) * あらめと豆腐の煮物(人参) * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * リンゴ	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱) * マルの味噌マヨ焼き * インゲンのゴマサラダ(玉葱、人参)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	21 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ、葱) * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、エノキ) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * パナナ	21 日夕	* ご飯 * 鰯のムニエル * 里芋と豚肉の照り煮 * 味噌汁(白菜、薄揚げ、葱)
22 日朝	* ご飯 * 千草焼き * 鶏肉のごった煮(牛蒡、筍、蓮根、人参) * 味噌汁(エノキ、薄揚げ)	22 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * 味噌汁(じゃが芋、、豆腐、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン)	22 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 白身魚フライ * 豚汁(大根、人参、椎茸、厚揚げ)
23 日朝	* ご飯 * ゴーヤのおかか煮 * 味噌汁(白菜、豆腐、葱) * 竹輪のもろみ味噌かけ	23 日昼	* ご飯 * キャベツの酢物(角天、ゴマ) * 中華スープ(玉葱、ベーコン、ワカメ) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * リんご	23 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、椎茸、小松菜) * かき揚げ(シーフード、大豆缶、玉葱、人参) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、カニカマ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱) * ほうれん草オムレツ盛合せ(スナップエンドウ、ウインナー) * ソーセージとスツキーニのトマト和え * ヤクルト	24 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * ほうれん草のゴマ和え(人参、竹輪) * 味噌汁(大根、人参、豆腐) * ホーンカン	24 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、カニカマ) * 八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参、椎茸、木耳) * カブの酢物(人参)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し添え) * 白菜の炒め煮(薄揚げ、シメジ)	25 日昼	* ご飯 * ひじきとがんと煮 * 味噌汁(厚揚げ、人参) * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * ホーンカン	25 日夕	* ご飯 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * すき焼き風煮(牛肉、豆腐、白菜、玉葱、葱、人参) * コンソメスープ(ベーコン、モヤシ、玉葱)
26 日朝	* ご飯 * 茄子の揚げびたし * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	26 日昼	* 煮込みうどん(鶏肉、人参、葱、天かす、椎茸) * 小ご飯(梅干し) * キウイ * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	26 日夕	* ご飯 * 大根煮しめ(角天、人参) * 酢豚(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(白菜、椎茸、薄揚げ)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヨーグルト	27 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * ハトウのキノコあん(人参、玉葱、エノキ、シメジ、椎茸) * キャベツとカニカマの酢味噌和え * ホーンカン	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、麩) * 彩り野菜(人参、茄子、スツキーニ) * 田舎煮(牛蒡、薄揚げ、人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豆乳がんと煮付(人参) * カリフラワーの野菜あんかけ(人参、エノキ)	28 日昼	* 炊込みご飯(シーチキン、椎茸、人参) * ブロックリーサラダ(玉子、ハム) * 肉団子スープ(春雨、葱) * リんご	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * 白身魚と豆腐のふんわり団子(玉葱、人参、インゲン) * 高野の玉子とじ(人参、椎茸)
29 日朝	* ご飯 * ハンペン含め煮 * 蒟の煮物 * 味噌汁(キャベツ、玉子、葱)	29 日昼	* ご飯 * コンソメスープ * オムレツ(MIXベジ、ベーコン) * ピーマンと竹輪の炒め物 * リんご	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物 * 大根とさつま揚げの煮物	30 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、テンプ、海苔) * 鯖煮付 * フルーツゼリー * すまし汁(ワカメ、葱)	30 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 焼きビーフン(豚肉、ピーマン、人参、キャベツ) * ほうれん草の胡麻和え(人参、カニカマ)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚げ、葱) * 豆腐つくね団子オーロソースかけ(スナップエンドウ添) * キャベツとキノコのソテー(ベーコン、シメジ) * ヤクルト	31 日昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、豚肉、人参) * ワカメスープ(ゴマ、生姜、葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * パナナ	31 日夕	* ご飯 * にゅう麺(葱) * 豆腐のそぼろあん(葱、鶏ミンチ) * キノコのソテー(シメジ、エノキ、ベーコン)

1月献立表(银杏ホーム)

1 日朝	*おせち料理 黒豆、煮(里芋、人参、蒟蒻、椎茸、筍、鶏肉)、昆布巻、牛蒡と人参の肉巻き、紅白蒲鉾、鯛の照焼、栗きんとん、雑煮	1 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、春菊) *肉団子のケチャップ煮(玉葱、人参、ピーマン) *高菜とがんと煮*フルーツゼリー	1 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、春菊) *すき焼き風煮物(牛肉、玉葱、大根) *いつみれ炊き合わせ*鰯のおろし煮
2 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、葱) *木の葉豆腐、黒豆、栗の甘露煮盛合せ *桜エビしんじょうの和風あんかけ(菜の花添)	2 日昼	*ご飯*玉子スープ(葱)*バナナ *肉豆腐(白菜、牛肉、葱、豆腐) *キャベツの酢味噌和え酢味噌和え(カニカマ)	2 日夕	*ご飯*すまし汁(小松菜、薄揚) *赤魚とキノコの煮付 *切干大根のまだか漬
3 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、麩、ワカメ) *お魚オムレツ盛合せ(ブロッコリー) *ジャーマンポテト(玉葱、ベーコン)	3 日昼	*ハヤシライス(牛肉、玉葱)*パイン *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *レタススープ(肉団子、玉子)	3 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮(生姜) *大根と人参の酢物 *けんちん汁(薄揚、牛蒡、鶏肉、蒟蒻、大根、人参)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、玉子、葱) *さつま揚げの煮付(玉葱、人参、牛蒡) *冬瓜の含め煮	4 日昼	*ご飯*白菜のゴマ和え*リンゴ *コンソメスープ(ベーコン、MIXベジ) *野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン)	4 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) *煮物(里芋、大根、人参、牛蒡、椎茸) *玉子サラダ(胡瓜、ハム、玉葱)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、シメジ、麩) *角揚げの煮付(菜の花和え物添え) *カリフラワーのホットチリ(トマト)	5 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) *ポテサラ(胡瓜、ハム、人参) *味噌汁(麩、ワカメ)*リンゴ	5 日夕	*ご飯*鶏の照焼 *味噌汁(白菜、薄揚げ、人参) *ひじき煮(人参、角天、大豆)
6 日朝	*ご飯*味噌汁(ほうれん草、麩、玉子) *鰯のみりん焼き(インゲン添え)*ヨーグルト *大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ウインナー)	6 日昼	*煮込みうどん(ワカメ、鶏肉、玉葱、薄揚、葱) *小ご飯(ゆかり)*リンゴ *ブロッコリーサラダ(コーン、玉子)	6 日夕	*ご飯*味噌汁(長天、じゃが芋) *牛肉のオイスター炒め(キャベツ) *モロヘイヤのドレッシング和え(人参)
7 日朝	*七草粥 *ハンバーグデミソース煮(玉葱、人参、マッシュルーム) *厚揚げと筍の煮物	7 日昼	*ご飯*オレンジ *鶏の照焼(レタス、トマト) *シチュー(シーフード、じゃが芋、玉葱)	7 日夕	*ご飯*切昆布と大豆の煮物 *メヌケときのこの煮付 *味噌汁(大根、薄揚げ)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) *ピーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱) *一口がんと煮付	8 日昼	*ご飯*すまし汁(ハンペン、トロ、葱) *鶏のトマト煮(玉葱、大豆)*リンゴ *マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *チーズ入り肉団子(菜の花、スハゲティ添え) *キャベツとなめ茸の和え物
9 日朝	*ご飯*味噌汁(小松菜、人参、薄揚げ) *五目出汁巻き(人参、ほうれん草、ヒジキ、木耳) *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参、ベーコン)	9 日昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参、キャベツ) *あらめ煮(豆腐、人参、角天) *小ご飯(ゆかり)*ワカメスープ(玉葱、ゴマ、生姜)	9 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、豆腐) *肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参) *春雨酢物(胡瓜、カニカマ)
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *ロールキャベツの盛り合わせ *青梗菜とコーンのソテー	10 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) *白菜と肉団子のくたくた煮(人参、厚揚) *魚肉ソーセージの卵とじ*バナナ	10 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス) *すまし汁(椎茸、蒲鉾、葱) *ほうれん草ゴマ和え
11 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、玉葱、葱) *蒟と信田煮の炊き合わせ) *ぜんまいと竹輪の煮物(人参)	11 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *豚バラ大根煮*パイン *ポテサラ(胡瓜、ハム)	11 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚げ) *煮込みハンバーグ(シメジ) *もずく酢(胡瓜)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、麩、葱) *鱈の西京焼き(大根菜の和え物添え) *茄子と椎茸そぼろ(挽肉)	12 日昼	*親子丼(玉葱、鶏肉)*フルーツゼリー *白菜とシーチキンのゴマ和え(人参、コーン) *すまし汁(エノキ、トロ、葱)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ) *ハンペンフライ(大葉) *大根生酢(人参、カニカマ)
13 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱、葱) *肉詰め稲荷の煮物(人参煮付添え) *冬瓜のあんかけ*フルーツヨーグルト	13 日昼	*ご飯*中華スープ(ワカメ、葱、春雨) *豚キムチ(玉葱、玉子、豆腐、キムチ) *大根サラダ(カイワレ大根、ハム)*ザボン	13 日夕	*天津飯 *蓮根とひじきの煮物 *味噌汁(白菜、人参)
14 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(玉葱、ワカメ) *人参の炒め煮	14 日昼	*三色丼(枝豆、鶏ミンチ、玉子) *春雨サラダ(胡瓜、ハム) *すまし汁(蒲鉾、トロ、葱)*リンゴのコンポート	14 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *ホキの韓国風照り煮 *ソーセージとキャベツソテー
15 日朝	*ご飯*ハンペン含め煮 *味噌汁(人参、玉子、葱) *鶏肉と大豆のトマト煮	15 日昼	*照焼チキン丼(葱)*ポンカン *キャベツのゴマ和え(ツナ、コーン) *すまし汁(ハンペン、葱、トロ)	15 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) *筑前煮(鶏肉、牛蒡、筍、椎茸) *春雨の中華風酢物(胡瓜、ハム)
16 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ) *枝豆がんと煮付(人参の煮物) *舞茸とほうれん草の炒め煮	16 日昼	*ご飯*味噌汁(ワカメ、ほうれん草) *鶏肉のおろしポン酢かけ(葱) *じゃが芋、長天、人参の煮物	16 日夕	*ご飯*味噌汁(麩、玉葱) *赤魚の煮付け *カブの酢物(人参)

1月献立表(银杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚げ) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ、ハム) * セロリとベーコンのコンソメ煮 * ヤクルト	17 日昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、豚肉、人参) * キャベツとツナのマカロニサラダ(トマト) * ワカメスープ(ゴマ、玉葱) * パイン	17 日夕	* ご飯 * ぬた(カニカマ) * おでん(大根、竹輪、鶏肉、玉子、厚揚げ) * 味噌汁(エノキ、薄揚げ)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鯖の塩焼き(菜の花のお浸し添え) * 竹輪の旨煮(人参)	18 日昼	* 白菜のそぼろあんかけ丼(鶏ミンチ、葱) * ひじき煮(人参、角天) * パナナ * 中華スープ(モヤシ、人参、玉子)	18 日夕	* ご飯 * 金平牛蒡(人参、ゴマ) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * けんちん汁(大根、豆腐、人参、椎茸)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * 豆乳がんと高野の煮物(人参、大豆) * 南瓜のこってり煮	19 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * 白菜と豚バラの旨煮 * パナナ・ホーンカン * 蕪とモヤシの玉子とじ	19 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、白菜、玉子) * 手作りコロッケ(挽肉、玉葱) * 春雨の中華風サラダ(胡瓜、ハム)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、シメジ) * グリーンピース天の煮付 * 蒟の煮物 * じゃが芋明太チーズ(ベーコン、マッシュルーム)	20 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、テンパ、海苔) * あらめと豆腐の煮物(人参) * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * リンゴ	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、玉葱) * マルの味噌マヨ焼き * インゲンのゴマサラダ(玉葱、人参)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 野菜の塩だれ炒め(キャベツ、人参、玉葱、シメジ)	21 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ、葱) * 肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、エノキ) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * パナナ	21 日夕	* ご飯 * 鰯のムニエル * 里芋と豚肉の照り煮 * 味噌汁(白菜、薄揚げ、葱)
22 日朝	* ご飯 * 千草焼き * 鶏肉のごった煮(牛蒡、筍、蓮根、人参) * 味噌汁(エノキ、薄揚げ)	22 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * 味噌汁(じゃが芋、豆腐、葱) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン)	22 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 白身魚フライ * 豚汁(大根、人参、椎茸、厚揚げ)
23 日朝	* ご飯 * コーヤのおかか煮 * 味噌汁(白菜、豆腐、葱) * 竹輪のもろみ味噌かけ	23 日昼	* ご飯 * キャベツの酢物(角天、ゴマ) * 中華スープ(玉葱、ベーコン、ワカメ) * 麻婆豆腐(ミンチ、葱) * リんご	23 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、椎茸、小松菜) * かき揚げ(シーフード、大豆缶、玉葱、人参) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、カニカマ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、薄揚げ、葱) * ほうれん草オムレツ盛合せ(スナップエンドウ、ウインナー) * ソーセージとスッキーニのトマト和え * ヤクルト	24 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * ほうれん草のゴマ和え(人参、竹輪) * 味噌汁(大根、人参、豆腐) * ホーンカン	24 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ワカメ、カニカマ) * 八宝菜(豚肉、白菜、玉葱、人参、椎茸、木耳) * カブの酢物(人参)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩、葱) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し添え) * 白菜の炒め煮(薄揚げ、シメジ)	25 日昼	* ご飯 * ひじきとがんと煮 * 味噌汁(厚揚げ、人参) * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * ホーンカン	25 日夕	* ご飯 * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * すき焼き風煮(牛肉、豆腐、白菜、玉葱、葱、人参) * コンソメスープ(ベーコン、モヤシ、玉葱)
26 日朝	* ご飯 * 茄子の揚げびたし * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱)	26 日昼	* 煮込みうどん(鶏肉、人参、葱、天かす、椎茸) * 小ご飯(梅干し) * キウイ * ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	26 日夕	* ご飯 * 大根煮しめ(角天、人参) * 酢豚(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(白菜、椎茸、薄揚げ)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 鯛のつみれ煮(蓮根煮付添え) * 青梗菜とベーコンのバターソテー * ヨーグルト	27 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * ハトウのキノコあん(人参、玉葱、エノキ、シメジ、椎茸) * キャベツとカニカマの酢味噌和え * ホーンカン	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、麩) * 彩り野菜(人参、茄子、スッキーニ) * 田舎煮(牛蒡、薄揚げ、人参)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 豆乳がんと煮付(人参) * カリフラワーの野菜あんかけ(人参、エノキ)	28 日昼	* 炊込みご飯(シーチキン、椎茸、人参) * ブロccoliサラダ(玉子、ハム) * 肉団子スープ(春雨、葱) * リんご	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、葱) * 白身魚と豆腐のふんわり団子(玉葱、人参、インゲン) * 高野の玉子とじ(人参、椎茸)
29 日朝	* ご飯 * ハンペン含め煮 * 蒟の煮物 * 味噌汁(キャベツ、玉子、葱)	29 日昼	* ご飯 * コンソメスープ * オムレツ(MIXベジ、ベーコン) * ピーマンと竹輪の炒め物 * リんご	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、ピーマン、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、麩、葱) * 鶏牛蒡稲荷と椎茸の煮物 * 大根とさつま揚げの煮物	30 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、テンパ、海苔) * 鯖煮付 * フルーツゼリー * すまし汁(ワカメ、葱)	30 日夕	* ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 焼きビーフン(豚肉、ピーマン、人参、キャベツ) * ほうれん草の胡麻和え(人参、カニカマ)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚げ、葱) * 豆腐つくね団子オーロロスかけ(スナップエンドウ添) * キャベツとキノコのソテー(ベーコン、シメジ) * ヤクルト	31 日昼	* カレーライス(じゃが芋、玉葱、豚肉、人参) * ワカメスープ(ゴマ、生姜、葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * パナナ	31 日夕	* ご飯 * にゅう麺(葱) * 豆腐のそぼろあん(葱、鶏ミンチ) * キノコのソテー(シメジ、エノキ、ベーコン)