

10月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * ひじきと梅の煮物(人参) * 五目出汁巻き(鶏肉、人参、キクラゲ) * 味噌汁(南瓜、ワカメ、葱)	1 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * 麻婆豆腐(ミンチ、菲) * ホテサラ(胡瓜、ハム、人参) * ハナナ	1 日夕	* ご飯 * 焼き茄子(生姜、葱) * 鮭の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)
2 日朝	* ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト * ロールキャベツの盛り合わせ(ウィンナー) * 味噌汁(薄揚、椎茸、葱)	2 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ、葱) * 鶏胸肉のチキンカツ(レタス) * もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜)	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、麩、葱、玉葱) * キャベツ生酢(ミョウガ、角天) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ)
3 日朝	* ご飯 * 茄子のそぼろかけ * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * イカ・タコ揚げの煮付(オクラ)	3 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * じゃが芋と赤天煮 * すまし汁(シメジ、ワカメ) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 酢豚(豚肉、玉葱、ピーマン、人参) * あらめと豆腐の炒り煮(人参)
4 日朝	* ご飯 * キクラゲ天の煮物 * 大根のかりん汁(ベーコン、人参) * 味噌汁(南瓜、麩、葱)	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、ネギ、薄揚) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オレンジ * 肉じゃが(人参、豚肉、玉葱、じゃが芋)	4 日夕	* ご飯 * ハマチの煮付け(オクラ) * 春雨と胡瓜の酢物 * 味噌汁(さつま芋、エノキ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、葱) * 枝豆がんもの煮付(人参)(菜の花のお浸し) * カリフラワーの野菜あんかけ * ヨーグルト	5 日昼	* ご飯 * 南瓜煮 * 柿 * バトウのキノコあんかけ(シメジ、エノキ、玉葱、人参) * うどん汁(薄揚、葱)	5 日夕	* ご飯 * 小松菜のピーナツ和え * 柿のレモンペーパー焼き * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 五目煮(牛蒡、蓮根、人参、薄揚) * 桜比しんじょうの和風あんかけ	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱、カニカマ) * 豚肉の生姜焼き(玉葱、シメジ) * シヤインスカット * ほうれん草のゴマ和え(人参、竹輪)	6 日夕	* ご飯 * 鯖のカレー煮(玉葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 味噌汁(玉葱、人参)
7 日朝	* ご飯 * 高野の煮付 * 白菜と鶏の煮物(人参) * 味噌汁(シメジ、玉葱、麩、葱)	7 日昼	* ご飯 * 鱈フライ(キャベツ) * 小松菜の煮びたし(角天) * コーンスープ * オレンジ	7 日夕	* ご飯 * 里芋の煮物(椎茸、人参) * オムレツ(MIXベジ、じゃが芋、魚肉ソーセージ) * かき玉スープ(玉葱、葱)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * さつま揚げの煮付 * 枝豆ひじき(人参)	8 日昼	* カレーライス(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * キャベツのサラダ(ハム、コーン) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * キウイ	8 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根 * 白和え(ほうれん草、人参、竹輪) * 味噌汁(シメジ、ワカメ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース) * キャベツとベーコンのソテー * ヤクルト	9 日昼	* お好み焼 * 小ご飯 * 柿 * あらめの煮物(角天、人参、大豆) * すまし汁(ハンパン、葱)	9 日夕	* ご飯 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * 豆腐ステーキ野菜あんかけ(エノキ、人参、玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚)
10 日朝	* ご飯 * 南瓜の豆そぼろ * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 角揚げと人参の煮物	10 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩) * すき焼き風(牛肉、白菜、豆腐、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * バイン	10 日夕	* ご飯 * 茄子の煮物(厚揚げ) * 蓮根の金平(人参、糸コン) * 味噌汁(シメジ、薄揚)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し) * 卵の花炒め(人参、薄揚、椎茸)	11 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、エノキ、葱) * 鶏の照焼(インゲン) * メロン * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)	11 日夕	* ご飯 * 胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(白菜、シメジ) * 筑前煮(鶏肉、椎茸、牛蒡、人参、蒟蒻)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(舞茸、玉葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根添え) * ほうれん草と揚げの煮付 * ヨーグルト	12 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱、葱) * 茄子と豚肉の味噌煮(ピーマン) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * メロン	12 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮(ピーマン) * じゃが芋と人参の煮物 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱)
13 日朝	* ご飯 * 鶏牛蒡の甘辛煮 * 紅生姜天の炊き合わせ(葉大根の和え物) * 味噌汁(シメジ、玉葱、ワカメ)	13 日昼	* 煮込みラーメン(豚肉、人参、キャベツ、葱) * 小ご飯 * リンゴ * ホテサラ(胡瓜、ハム)	13 日夕	* ご飯 * 鱈の塩焼き * スナッフエンドウの玉子炒め * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚)
14 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ひじきと高野の煮物 * 味噌汁(豆腐、葱)	14 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * キャベツの酢物(ワカメ、カニカマ、ゴマ) * すまし汁(人参、葱) * メロン	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ナス、薄揚、葱) * インゲンの菜種和え * 赤魚とキノコの煮物
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 小松菜とハンパンの煮浸し	15 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ) * 胡瓜とカニカマの酢物 * リんご * キャベツとベーコンのマヨ炒め(人参、玉葱)	15 日夕	* ご飯 * 唐揚げ(キャベツ) * 茄子の煮物(厚揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー) * ソーセージと野菜のソテー * ヤクルト	16 日昼	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、白菜、葱) * 野菜炒め(キャベツ、鶏肉、人参、玉葱、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、ツナ) * メロン	16 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 鯖のフライ * 味噌汁(エノキ、麩、葱)

10月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*鯖の照焼 *ぜんまい炒め煮(人参、薄揚げ) *味噌汁(麩、玉葱、葱)	17 日昼	*ご飯*すまし汁(かにか、わかめ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、糸こんにゃく) *サラダ(キャベツ、玉子、ハム)*リンゴ	17 日夕	*ご飯*鶏の照焼 *ほうれん草とベーコンのソテー *味噌汁(南瓜、葱)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、キャベツ、葱、麩) *ひろすの柚子あんかけ(玉葱、人参、サインゲン) *厚揚げと小松菜のヒリ辛炒め	18 日昼	*ヤキソバ(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) *小ご飯*わかめスープ(生姜、玉子、葱) *オクラと長芋の塩昆布和え(胡瓜)*バナナ	18 日夕	*ご飯*すまし汁(ハンパ、葱) *八宝菜(白菜、人参、豚肉) *胡瓜とかにかの和え物(わかめ)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、シメジ、葱) *ハンバーグデミソース煮 *かぶと海老の蒸し煮*苺ヨーグルト	19 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱) *キャベツ、ツナのゴマドレ和え(コーン) *すまし汁(エノキ、葱)	19 日夕	*ご飯*メンチカツ *寄せ鍋(かにか団子) *味噌汁(玉葱、豆腐)
20 日朝	*ご飯*茄子田楽 *白身魚揚げ *味噌汁(キャベツ、葱)	20 日昼	*ご飯*わかめスープ(玉葱) *肉豆腐(豚肉、玉葱、葱) *キャベツのゴママヨ和え(人参)	20 日夕	*ご飯*大根のそぼろあんかけ *鰯のキノコソテー(平茸、マッシュルーム、椎茸、人参) *味噌汁(人参、麩)
21 日朝	*ご飯*ハンパ含め煮 *ほうれん草とキノコのソテー(人参) *味噌汁(エノキ、玉子、葱)	21 日昼	*ご飯*鶏の照焼(レタス) *ポテサラ(胡瓜、ハム、玉子) *すまし汁(ハンパ、葱)*バナナ	21 日夕	*炊込みご飯(人参、鶏肉、椎茸、牛蒡) *竹輪とビーマンの甘辛煮*味噌汁(玉葱、麩) *おから(人参、薄揚、牛蒡)
22 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *千草焼き(玉子、人参) *キャベツとウィンナーのソテー(玉葱)	22 日昼	*ご飯*味噌汁(エノキ、わかめ) *あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*いちぢく	22 日夕	*ご飯*葱入り出汁巻き *根菜煮(鶏肉、牛蒡、人参、蓮根) *味噌汁(薄揚、シメジ、葱)
23 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚、エノキ) *和風お味噌汁盛合せ(人参、木耳、ひじき、ホレン草) *青梗菜とベーコンのバターソテー	23 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、葱) *麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) *胡瓜酢物(ハム、玉子)	23 日夕	*ご飯*すまし汁(かにか、わかめ) *かき揚げ(玉葱、人参、竹輪、南瓜) *がんもの含め煮(椎茸、人参)
24 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉葱) *海鮮ハンバーグ(玉葱、マッシュルーム、人参) *ビーマンとジャコの甘辛炒め	24 日昼	*ご飯*味噌汁(モヤシ、わかめ、葱) *鶏のピカタ(レタス) *中華風酢物(胡瓜、ハム)	24 日夕	*ご飯*豚バラ大根(人参) *ひじき煮(角天、人参) *味噌汁(玉葱、麩)
25 日朝	*ご飯*味噌汁(わかめ、麩、人参) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	25 日昼	*ご飯*白身魚のムニエル *小松菜と薄揚げの煮浸し(人参) *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*リンゴ	25 日夕	*ご飯*高野豆腐の煮物(インゲン、人参) *味噌汁(じゃが芋、薄揚、エノキ、葱) *海鮮八宝菜(白菜、人参、シーフードMIX)
26 日朝	*ご飯*鰯の煮付(葉大根和え物添) *味噌汁(ナス、豆腐、葱)*ヨーグルト *牛蒡の中華炒め(人参)	26 日昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) *スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) *すまし汁(トロロ、葱)*リンゴ	26 日夕	*ご飯*鯖の甘酢あん(人参) *南瓜の煮物 *味噌汁(エノキ、葱)
27 日朝	*ご飯*蓮根つくね *里芋とエビの煮物山かけ *味噌汁(小松菜、玉子、薄揚)	27 日昼	*ご飯*コンソメスープ*みかん *肉団子の甘酢煮(玉葱、ビーマン、人参) *ブロッコリーサラダ(ハム、シーチキン)	27 日夕	*ご飯*すまし汁(トロロ、椎茸、葱) *シルバード照焼(オクラ) *厚揚げと豚肉の煮物
28 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *肉詰め稲荷の煮物 *大根の洋風煮物	28 日昼	*ご飯*あらめの煮物(角天、人参) *かき玉汁(葱、玉葱)*リンゴ *焼肉(牛肉、キャベツ、人参、玉葱、ビーマン)	28 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、葱、薄揚) *鰯の南蛮漬(玉葱、人参、ビーマン) *卵の花(人参、鶏肉、椎茸、牛蒡、葱)
29 日朝	*ご飯*かにか出汁巻き *牛蒡と大豆の甘辛煮 *味噌汁(ナス、薄揚げ、葱)	29 日昼	*ご飯*すまし汁(エノキ、トロロ、葱) *ロールキャベツ(人参、玉葱、じゃが芋) *ビーマンと蒟蒻の甘辛炒め*フルーツゼリー	29 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ(レタス) *ポテサラ(胡瓜、ハム) *味噌汁(エノキ、麩、葱)
30 日朝	*ご飯*味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) *豆腐つくね団子のオーロソースかけ *セロリとベーコンのコンソメ煮*ヤクルト	30 日昼	*ピラフ(ベーコン、MIXベジ)*柿 *切干大根煮物(薄揚、人参、椎茸) *豚汁(豚肉、さつま芋、人参、玉葱、葱)	30 日夕	*ご飯*素麺汁(蒲鉾、葱) *ハンバーグ(ミンチ、玉葱) *モヤシと竹輪の酢物(人参、ゴマ)
31 日朝	*ご飯*味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) *豆乳しんじょうの煮物 *冬瓜のそぼろ煮	31 日昼	*ご飯*キャベツのマヨ和え(かにか)*柿 *中華スープ(生姜、玉葱、わかめ、玉子、モヤシ、葱) *ポークチャップ(豚肉、玉葱、人参、ビーマン)	31 日夕	*ご飯*ほうれん草ゴマ和え *味噌汁(玉葱、豆腐、葱) *おでん(玉子、大根、厚揚、鶏肉、蒟蒻、角天)

10月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * ひじきと梅の煮物(人参) * 五目出汁巻き(鶏肉、人参、キクラゲ) * 味噌汁(南瓜、ワカメ、葱)	1 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * 麻婆豆腐(ミンチ、蕪) * ホテサラ(胡瓜、ハム、人参) * ハナナ	1 日夕	* ご飯 * 焼き茄子(生姜、葱) * 鮭の南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、葱)
2 日朝	* ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト * ロールキャベツの盛り合わせ(ウィンナー) * 味噌汁(薄揚、椎茸、葱)	2 日昼	* ご飯 * かき玉汁(ワカメ、葱) * 鶏胸肉のチキンカツ(レタス) * もずく酢(胡瓜、カニカマ、生姜)	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、麩、葱、玉葱) * キャベツ生酢(ミョウガ、角天) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ)
3 日朝	* ご飯 * 茄子のそぼろかけ * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * イカ・タコ揚げの煮付(オクラ)	3 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * じゃが芋と赤天煮 * すまし汁(シメジ、ワカメ) * 柿	3 日夕	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 酢豚(豚肉、玉葱、ピーマン、人参) * あらめと豆腐の炒り煮(人参)
4 日朝	* ご飯 * キクラゲ天の煮物 * 大根のかりん汁(ベーコン、人参) * 味噌汁(南瓜、麩、葱)	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、ネギ、薄揚) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * オレンジ * 肉じゃが(人参、豚肉、玉葱、じゃが芋)	4 日夕	* ご飯 * ハマチの煮付け(オクラ) * 春雨と胡瓜の酢物 * 味噌汁(さつま芋、イネ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱、葱) * 枝豆がんもの煮付(人参)(菜の花のお浸し) * カリフラワーの野菜あんかけ * ヨーグルト	5 日昼	* ご飯 * 南瓜煮 * 柿 * バトウのキノコあんかけ(シメジ、イネ、玉葱、人参) * うどん汁(薄揚、葱)	5 日夕	* ご飯 * 小松菜のピーナツ和え * 柿のレモンペーパー焼き * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、薄揚) * 五目煮(牛蒡、蓮根、人参、薄揚) * 桜エビしんじょうの和風あんかけ	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(イネ、葱、カニカマ) * 豚肉の生姜焼き(玉葱、シメジ) * シヤインスカット * ほうれん草のゴマ和え(人参、竹輪)	6 日夕	* ご飯 * 鯖のカレー煮(玉葱) * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 味噌汁(玉葱、人参)
7 日朝	* ご飯 * 高野の煮付 * 白菜と鶏の煮物(人参) * 味噌汁(シメジ、玉葱、麩、葱)	7 日昼	* ご飯 * 鱈フライ(キャベツ) * 小松菜の煮びたし(角天) * コーンスープ * オレンジ	7 日夕	* ご飯 * 里芋の煮物(椎茸、人参) * オムレツ(MIXベジ、じゃが芋、魚肉ソーセージ) * かき玉スープ(玉葱、葱)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * さつま揚げの煮付 * 枝豆ひじき(人参)	8 日昼	* カレーライス(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * キャベツのサラダ(ハム、コーン) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * キウイ	8 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根 * 白和え(ほうれん草、人参、竹輪) * 味噌汁(シメジ、ワカメ)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、グリーンピース) * キャベツとベーコンのソテー * ヤクルト	9 日昼	* お好み焼 * 小ご飯 * 柿 * あらめの煮物(角天、人参、大豆) * すまし汁(ハンパン、葱)	9 日夕	* ご飯 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * 豆腐ステーキ野菜あんかけ(イネ、人参、玉葱) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚)
10 日朝	* ご飯 * 南瓜の豆そぼろ * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 角揚げと人参の煮物	10 日昼	* ご飯 * すまし汁(イネ、麩) * すき焼き風(牛肉、白菜、豆腐、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * パイン	10 日夕	* ご飯 * 茄子の煮物(厚揚げ) * 蓮根の金平(人参、糸コ) * 味噌汁(シメジ、薄揚)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鯖の煮付(菜の花のお浸し) * 卵の花炒め(人参、薄揚、椎茸)	11 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、イネ、葱) * 鶏の照焼(インゲン) * メロン * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン)	11 日夕	* ご飯 * 胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ) * 味噌汁(白菜、シメジ) * 筑前煮(鶏肉、椎茸、牛蒡、人参、蒟蒻)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(舞茸、玉葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根添え) * ほうれん草と揚げの煮付 * ヨーグルト	12 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱、葱) * 茄子と豚肉の味噌煮(ピーマン) * 中華風酢物(春雨、胡瓜、ハム) * メロン	12 日夕	* ご飯 * 鯖のおろし煮(ピーマン) * じゃが芋と人参の煮物 * 味噌汁(シメジ、豆腐、葱)
13 日朝	* ご飯 * 鶏牛蒡の甘辛煮 * 紅生姜天の炊き合わせ(葉大根の和え物) * 味噌汁(シメジ、玉葱、ワカメ)	13 日昼	* 煮込みラーメン(豚肉、人参、キャベツ、葱) * 小ご飯 * リンゴ * ホテサラ(胡瓜、ハム)	13 日夕	* ご飯 * 鱈の塩焼き * スナッフエンドウの玉子炒め * 味噌汁(じゃが芋、人参、薄揚)
14 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ひじきと高野の煮物 * 味噌汁(豆腐、葱)	14 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * キャベツの酢物(ワカメ、カニカマ、ゴマ) * すまし汁(人参、葱) * メロン	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ナス、薄揚、葱) * インゲンの菜種和え * 赤魚とキノコの煮物
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 小松菜とハンパンの煮浸し	15 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ) * 胡瓜とカニカマの酢物 * リんご * キャベツとベーコンのマヨ炒め(人参、玉葱)	15 日夕	* ご飯 * 唐揚げ(キャベツ) * 茄子の煮物(厚揚げ) * 味噌汁(じゃが芋、人参、葱)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐) * ミートボール盛合せ(玉葱、人参のソテー) * ソーセージと野菜のソテー * ヤクルト	16 日昼	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、白菜、葱) * 野菜炒め(キャベツ、鶏肉、人参、玉葱、ピーマン) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、ツナ) * メロン	16 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 鯖のフライ * 味噌汁(イネ、麩、葱)

10月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 鯖の照焼 * ぜんまい炒め煮(人参、薄揚げ) * 味噌汁(麩、玉葱、葱)	17 日昼	* ご飯 * すまし汁(かにかま、わかめ) * 肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、糸こんにゃく) * サラダ(キャベツ、玉子、ハム) * リンゴ	17 日夕	* ご飯 * 鶏の照焼 * ほうれん草とベーコンのソテー * 味噌汁(南瓜、葱)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、キャベツ、葱、麩) * ひろすの柚子あんかけ(玉葱、人参、サイインゲン) * 厚揚げと小松菜のピリ辛炒め	18 日昼	* ヤキソバ(豚肉、人参、玉葱、キャベツ) * 小ご飯 * ワカメスープ(生姜、玉子、葱) * オクラと長芋の塩昆布和え(胡瓜) * ハナナ	18 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、葱) * 八宝菜(白菜、人参、豚肉) * 胡瓜とかにかまの和え物(わかめ)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、シメジ、葱) * ハンバーグデミソース煮 * カブと海老の蒸し煮 * 苺ヨーグルト	19 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱) * キャベツ、ツナのゴマドレ和え(コーン) * すまし汁(エノキ、葱)	19 日夕	* ご飯 * メンチカツ * 寄せ鍋(かか団子) * 味噌汁(玉葱、豆腐)
20 日朝	* ご飯 * 茄子田楽 * 白身魚揚げ * 味噌汁(キャベツ、葱)	20 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)	20 日夕	* ご飯 * 大根のそぼろあんかけ * 鰯のキノコソース(平茸、マッシュルーム、椎茸、人参) * 味噌汁(人参、麩)
21 日朝	* ご飯 * ハンパソ含め煮 * ほうれん草とキノコのソテー(人参) * 味噌汁(エノキ、玉子、葱)	21 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(ハンパソ、葱) * ハナナ	21 日夕	* 炊込みご飯(人参、鶏肉、椎茸、牛蒡) * 竹輪とビーマンの甘辛煮 * 味噌汁(玉葱、麩) * おから(人参、薄揚、牛蒡)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 千草焼き(玉子、人参) * キャベツとウィンナーのソテー(玉葱)	22 日昼	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、わかめ) * あんかけ厚揚げ(鶏ミンチ、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * いちぢく	22 日夕	* ご飯 * 葱入り出汁巻き * 根菜煮(鶏肉、牛蒡、人参、蓮根) * 味噌汁(薄揚、シメジ、葱)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、エノキ) * 和風オムレツ盛合せ(人参、木耳、ひじき、ホレン草) * 青梗菜とベーコンのバターソテー	23 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * 胡瓜酢物(ハム、玉子)	23 日夕	* ご飯 * すまし汁(かにかま、わかめ) * かき揚げ(玉葱、人参、竹輪、南瓜) * がんもの含め煮(椎茸、人参)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、玉葱) * 海鮮ハンバーグ(玉葱、マッシュルーム、人参) * ビーマンとジャコの甘辛炒め	24 日昼	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、わかめ、葱) * 鶏のピカタ(レタス) * 中華風酢物(胡瓜、ハム)	24 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根(人参) * ひじき煮(角天、人参) * 味噌汁(玉葱、麩)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(わかめ、麩、人参) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	25 日昼	* ご飯 * 白身魚のムニエル * 小松菜と薄揚げの煮浸し(人参) * コソメスープ(ベーコン、玉葱) * リンゴ	25 日夕	* ご飯 * 高野豆腐の煮物(インゲン、人参) * 味噌汁(じゃが芋、薄揚、エノキ、葱) * 海鮮八宝菜(白菜、人参、シーフードMIX)
26 日朝	* ご飯 * 鰯の煮付(葉大根和え物添) * 味噌汁(ナス、豆腐、葱) * ヨーグルト * 牛蒡の中華炒め(人参)	26 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) * スパサラ(ハム、胡瓜、玉子) * すまし汁(トロロ、葱) * リンゴ	26 日夕	* ご飯 * 鯖の甘酢あん(人参) * 南瓜の煮物 * 味噌汁(エノキ、葱)
27 日朝	* ご飯 * 蓮根つくね * 里芋とエビの煮物山かけ * 味噌汁(小松菜、玉子、薄揚)	27 日昼	* ご飯 * コソメスープ * みかん * 肉団子の甘酢煮(玉葱、ビーマン、人参) * ブロッコリーサラダ(ハム、シーチキン)	27 日夕	* ご飯 * すまし汁(トロロ、椎茸、葱) * シルバ照焼(オクラ) * 厚揚げと豚肉の煮物
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 肉詰め稲荷の煮物 * 大根の洋風煮物	28 日昼	* ご飯 * あらめの煮物(角天、人参) * かき玉汁(葱、玉葱) * リンゴ * 焼肉(牛肉、キャベツ、人参、玉葱、ビーマン)	28 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱、薄揚) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、人参、ビーマン) * 卵の花(人参、鶏肉、椎茸、牛蒡、葱)
29 日朝	* ご飯 * かに出汁巻き * 牛蒡と大豆の甘辛煮 * 味噌汁(ナス、薄揚げ、葱)	29 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、トロロ、葱) * ロールキャベツ(人参、玉葱、じゃが芋) * ビーマンと蒟蒻の甘辛炒め * フルーツゼリー	29 日夕	* ご飯 * 鶏の唐揚げ(レタス) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(エノキ、麩、葱)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 豆腐つくね団子のオーロラソースかけ * セロリとベーコンのコソメ煮 * ヤクルト	30 日昼	* ビラッ(ベーコン、MIXベジ) * 柿 * 切干大根煮物(薄揚、人参、椎茸) * 豚汁(豚肉、さつま芋、人参、玉葱、葱)	30 日夕	* ご飯 * 素麺汁(蒲鉾、葱) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱) * モヤシと竹輪の酢物(人参、ゴマ)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、薄揚、葱) * 豆乳しんじょうの煮物 * 冬瓜のそぼろ煮	31 日昼	* ご飯 * キャベツのマヨ和え(かにかま) * 柿 * 中華スープ(生姜、玉葱、わかめ、玉子、モヤシ、葱) * ボークチャップ(豚肉、玉葱、人参、ビーマン)	31 日夕	* ご飯 * ほうれん草ゴマ和え * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * おでん(玉子、大根、厚揚、鶏肉、蒟蒻、角天)