

12月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 豆乳しんじょうの煮物(人参、玉葱、牛蒡) * 古里煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	1 日昼	* ご飯 * 大根サラダ(ツナ、人参、ハム) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 鶏のトマト煮(人参、大豆、玉葱、キャベツ)	1 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 大豆ホールの黒酢あん * 鯖の照り煮(和風人参煮付添)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、薄揚、葱) * 白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * 切干大根煮物	2 日昼	* ご飯 * すまし汁(豆腐、葱) * 里芋と人参のそぼろ煮(鶏ミンチ) * ビーマン、竹輪の金平 * パイン	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(南瓜、麩、葱) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ) * キャベツのマヨ和え(カニカマ)
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * ふんわり白身魚揚げ(玉葱、人参) * セロリとベーコンのコンソメ煮	3 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(玉葱、生姜、葱) * キウイ	3 日夕	* ご飯 * すまし汁(シメジ、葱) * ハンパンのフライ(大葉) * モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 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	4 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉子、玉葱、蕪) * 酢豚(豚肉、人参、玉葱、ビーマン) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム) * りんご	4 日夕	* ご飯 * 南瓜煮 * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、蓮根、椎茸、蒟蒻) * 味噌汁(麩、玉葱、葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * ソーセージ平天の煮物(葉大根の和え物) * 里芋の照り煮	5 日昼	* ご飯 * オニオンスープ(葱、玉葱) * パナナ * ホテトオムレツ(ベーコン、玉子、じゃが芋) * ほうれん草サラダ(胡瓜、コーン、ツナ、カニカマ)	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) * 切昆布(人参、薄揚)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * 干草焼き(人参) * ビーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	6 日昼	* ご飯 * 鮭のフライ(レタス) * あらめの煮物(角天、人参) * すまし汁(ワカメ、カニカマ、葱) * りんご	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * キャベツの和え物(カニカマ)
7 日朝	* ご飯 * 鮭のみりん焼き * ヨーグルト * 冬瓜のあんかけ(人参) * 味噌汁(人参、大根、麩、葱)	7 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * 胡瓜とツナの酢物(ゴマ) * フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 海鮮八宝菜 * ブロッコリーとハムのフレンチサラダ
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、薄揚、葱) * 海苔出汁巻き * 野菜のケチャップ炒め(ウインナー、キャベツ、コーン、玉葱、人参)	8 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ひじき煮(人参、角天) * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、豚肉、人参)	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚) * 鯖の甘酢和え * 五目煮(蓮根、牛蒡、人参、干瓢)
9 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、麩、葱) * 鯖の西京焼き(葉大根和え物(人参、薄揚)) * カリフラワーのホットチリ	9 日昼	* シーフードピラフ(ベーコン、Eビ、MIXベジ) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * オレンジ * 白身フライ(磯辺) * ワカメスープ(玉葱、生姜、葱)	9 日夕	* ご飯 * すまし汁(ハンパン、葱) * 鶏の南蛮漬け(ビーマン、人参、玉葱) * あらめ煮(人参、角天)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱) * お魚厚揚げ * 大豆とひじきの煮物(人参)	10 日昼	* ご飯 * 中華スープ(玉葱、ベーコン) * キャベツとソーセージのマヨ炒め * 春雨酢物(ハム、胡瓜、玉子) * リンゴ	10 日夕	* ご飯 * すまし汁(カブ、玉葱、豆腐) * 鯖の味噌煮 * ほうれん草の和え物(カニカマ)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ) * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト	11 日昼	* ご飯 * すまし汁(ナメコ、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、豆腐、葱) * 胡瓜、玉葱、ツナのマヨ和え * グレープフルーツ	11 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、薄揚) * じゃが芋と角天煮(人参) * 焼売 * すまし汁(エノキ、玉子、葱)
12 日朝	* ご飯 * 蕎麦とあさりの生姜煮 * 味噌汁(人参、大根、葱) * がんもと人参の煮付(ゴマ)	12 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * すまし汁(豆腐、柚子、葱) * みかん	12 日夕	* ご飯 * 白身フライ(レタス) * あらめの煮物(人参、角天) * かき玉汁(葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩、葱) * チーズ入り肉団子(スナップエンドウ添え) * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ)	13 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * パナナ	13 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * 鮭のホイル焼き(シメジ、人参) * モヤシとカニカマのサラダ(胡瓜)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(人参、大根、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蕪) * 小松菜とエノキの煮浸し * ヨーグルト	14 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * 紅白生酢(カブ、人参) * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * 柿	14 日夕	* ご飯 * 筍の土佐煮(竹輪) * 赤魚と干瓢の煮付(人参) * 味噌汁(じゃが芋、葱)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 枝豆しんじょうの柚子あんかけ * 大根の洋風煮物(人参、ソーセージ)	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、麩、葱) * 肉豆腐(牛肉、玉葱、豆腐) * 胡瓜酢物(ハム、玉子、ゴマ) * パナナ	15 日夕	* ご飯 * ナスのミートソース * お魚ハンバーグ照焼ソースかけ * 味噌汁(白菜、葱、人参)
16 日朝	* ご飯 * いんげんの胡麻和え * 蕎麦と信田煮の炊き合わせ * 筑前煮(牛蒡、人参、蓮根)	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパン、トロロ、葱) * 具沢山豚キムチ(豆腐、玉葱、蕪、玉子) * インゲンのゴマ和え * みかん	16 日夕	* ふりかけご飯 * 味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 桜Eビしんじょうの和風あん * 竹輪とビーマンの甘辛煮 * 玉子焼き

12月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 竹輪とピーマンの甘辛煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱、玉子、麩) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮	17 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、イケダ) * 大根サラダ(人参、ツナ) * ハナナ * すまし汁(エノキ、トロロ、葱)	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 赤魚の煮付(生姜) * モヤシと胡瓜の中華風サラダ(ハム)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * ほうれん草オムレツ盛合せ(ウィンナー、スナップエンドウ) * うまい菜とピーマンのバターソテー * ヤクルト	18 日昼	* 小ご飯 * ハナナ * 肉そば(牛肉、蒲鉾、トロロ、葱) * がんも煮 * 酢物(胡瓜、かにかま)	18 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 味噌汁(じゃが芋、エノキ、葱) * 豆腐の蕓薹挽肉あんかけ
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ * 茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	19 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、海苔) * 水羊羹 * すまし汁(蒲鉾、葱、エノキ、トロロ) * 寄せ鍋(肉団子、白菜、椎茸、人参、白葱、糸コウ、豆腐)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱) * ハトリのフライ(キャベツ) * キャベツの酢味噌和え(かにかま、人参)
20 日朝	* ご飯 * 牛蒡のおかか煮 * 鱈の煮付(ほうれん草お浸し添え) * 味噌汁(南瓜、葱)	20 日昼	* キーマカレー(大豆、玉葱、人参、ミンチ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 蕓玉スープ * みかん	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 手作り餃子(蕓、豚ミンチ、キャベツ) * がんもと人参の煮物
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 蓮根金平(人参)	21 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、人参) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) * ホテウサ(胡瓜、ハム、玉子) * みかん	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 鮪野菜カツ(カワラワリ) * 竹の子とあさりの煮物
22 日朝	* ご飯 * ハンパシ含め煮 * 味噌汁(ワカメ、薄揚げ、葱) * 大根と豚肉の味噌炒め(ゴマ)	22 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * キウイ * 柚子鍋(鱈、白菜、豆腐、魚肉ソーセージ) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	22 日夕	* ご飯 * 鯉の山椒焼 * 菜の花とモヤシの和え物 * すまし汁(豆腐、エノキ)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、葱) * 鶏団子煮(玉葱) * ツナじゃが(人参、玉葱)	23 日昼	* ナポリタン(玉葱、ピーマン、ピーマン) * 小ご飯 * ミカン * 玉子スープ(葱) * 小松菜煮浸し(ツナ、人参)	23 日夕	* ご飯 * 鱈の味噌煮 * モヤシナムル * すまし汁(薄揚げ、ワカメ、葱)
24 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(エノキ、麩)	24 日昼	* 炊き込みピラフ(MIXベジ、コンソメ、ケチャップ) * シチュー(鶏モモ、人参、じゃが芋、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、葱) * 揚げ出し豆腐(大根おろし) * ひじき煮(角天、人参)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱、ほうれん草) * ミートボール盛合せ(玉葱と人参のソテー) * キャベツとウィンナーのソテー * ヤクルト	25 日昼	* ご飯 * キャベツのゴマ和え * 酢鶏(ピーマン、玉葱、人参) * 中華スープ(春雨、かにかま) * ミカン	25 日夕	* ご飯 * 金平牛蒡(人参) * 赤魚のあんかけ(エノキ、玉葱、シメジ) * 味噌汁(豆腐、白菜)
26 日朝	* ご飯 * 鯛のつみれ煮 * 筍の味噌炒め(白葱) * 味噌汁(麩、ワカメ)	26 日昼	* 小ご飯(ふりかけ) * 南瓜煮 * ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ) * 味噌汁(じゃが芋、エノキ) * ミカン	26 日夕	* ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * すまし汁(小松菜、薄揚げ) * 鶏生姜焼き(キャベツ添え)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 豆乳がんもの煮付(人参) * カブの中華煮(鶏肉)	27 日昼	* カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) * ほうれん草とピーマンのバターソテー * コンソメスープ(キャベツ) * ハナナ	27 日夕	* ご飯 * あらめ煮(人参、角天) * 鶏団子中華煮(キャベツ、玉葱) * 味噌汁(小松菜、大根)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 鱈の塩焼き(おろしポン酢) * ヨーグルト * ほうれん草と揚げの煮付(人参)	28 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * キャベツサラダ(ハム、胡瓜) * 里芋煮(ツナ) * 味噌汁(豆腐、薄揚げ)	28 日夕	* ご飯 * 白菜のお浸し * 鶏の葱ソース * 味噌汁(エノキ、玉葱)
29 日朝	* ご飯 * 蓮根入りつくね * 蕓とモヤシのピリ辛炒め * 味噌汁(大根、薄揚げ)	29 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ピーマン、玉葱) * チキンマト煮(玉葱、人参) * ミカン * モヤシ、ピーマンのオイスター炒め	29 日夕	* ご飯 * ワカメスープ(葱) * 南瓜コロッケ * 豚肉と牛蒡の甘辛煮
30 日朝	* ご飯 * カワラワリのかあんかけ * さつま揚げの煮付 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	30 日昼	* ご飯 * 鱈のおろし煮 * リンゴ * 小松菜の煮浸し(薄揚げ、人参) * すまし汁(麩、トロロ、葱)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、エノキ) * ほうれん草のおかか和え * 手作りコロッケ(玉葱、人参、ミンチ、生姜)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、人参) * 豚の生姜焼き(玉葱) * 冬瓜の含め煮	31 日昼	* ご飯 * 赤魚の煮付 * みかん * 味噌汁(キャベツ、玉子) * じゃが芋煮(人参、角天)	31 日夕	* かき揚げそば(葱) * 巻き寿司、稲荷寿司 * 白和え * ハナナ

12月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 豆乳しんじょうの煮物(人参、玉葱、牛蒡) * 古里煮(里芋、人参、竹輪、椎茸)	1 日昼	* ご飯*大根サラダ(ツナ、人参、ハム) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * 鶏のトマト煮(人参、大豆、玉葱、キャベツ)	1 日夕	* ご飯*味噌汁(白菜、人参、葱) * 大豆ホールの黒酢あん * 鯖の照り煮(和風人参煮付添)
2 日朝	* ご飯*味噌汁(人参、薄揚、葱) * 白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * 切干大根煮物	2 日昼	* ご飯*すまし汁(豆腐、葱) * 里芋と人参のそぼろ煮(鶏ミンチ) * ビーマン、竹輪の金平*パン	2 日夕	* ご飯*味噌汁(南瓜、麩、葱) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、シメジ) * キャベツのマヨ和え(カニカマ)
3 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) * ふんわり白身魚揚げ(玉葱、人参) * セロリとベーコンのコンソメ煮	3 日昼	* カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(玉葱、生姜、葱)*キウイ	3 日夕	* ご飯*すまし汁(シメジ、葱) * ハンパンのフライ(大葉) * モヤシの酢物(胡瓜、カニカマ)
4 日朝	* ご飯*味噌汁(豆腐、葱) * 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	4 日昼	* ご飯*中華スープ(玉子、玉葱、蕪) * 酢豚(豚肉、人参、玉葱、ビーマン) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム)*りんご	4 日夕	* ご飯*南瓜煮 * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、蓮根、椎茸、蒟蒻) * 味噌汁(麩、玉葱、葱)
5 日朝	* ご飯*味噌汁(白菜、人参、葱) * ソーセージ平天の煮物(葉大根の和え物) * 里芋の照り煮	5 日昼	* ご飯*オニオンスープ(葱、玉葱)*バナナ * ホテトオムレツ(ベーコン、玉子、じゃが芋) * ほうれん草サラダ(胡瓜、コーン、ツナ、カニカマ)	5 日夕	* ご飯*味噌汁(大根、薄揚、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱)(キャベツ) * 切昆布(人参、薄揚)
6 日朝	* ご飯*味噌汁(豆腐、葱) * 干草焼き(人参) * ビーマンとジャコの甘辛炒め(玉葱)	6 日昼	* ご飯*鮭のフライ(レタス) * あらめの煮物(角天、人参) * すまし汁(ワカメ、カニカマ、葱)*りんご	6 日夕	* ご飯*味噌汁(シメジ、葱) * 肉じゃが(牛肉、じゃが芋、人参、玉葱) * キャベツの和え物(カニカマ)
7 日朝	* ご飯*鰯のみりん焼き*ヨーグルト * 冬瓜のあんかけ(人参) * 味噌汁(人参、大根、麩、葱)	7 日昼	* ご飯*すまし汁(エノキ、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス) * 胡瓜とツナの酢物(ゴマ)*フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) * 海鮮八宝菜 * ブロッコリーとハムのフレンチサラダ
8 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、麩、薄揚、葱) * 海苔出汁巻き * 野菜のケチャップ炒め(ウインナー、キャベツ、コーン、玉葱、人参)	8 日昼	* ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ひじき煮(人参、角天) * 野菜炒め(キャベツ、玉葱、豚肉、人参)	8 日夕	* ご飯*味噌汁(白菜、薄揚) * 鯖の甘酢和え * 五目煮(蓮根、牛蒡、人参、干瓢)
9 日朝	* ご飯*味噌汁(大根、麩、葱) * 鯖の西京焼き(葉大根和え物(人参、薄揚)) * カリフラワーのホットチリ	9 日昼	* シーフードピラフ(ベーコン、Eビ、MIXベジ) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)*オレンジ * 白身フライ(磯辺)*ワカメスープ(玉葱、生姜、葱)	9 日夕	* ご飯*すまし汁(ハンパン、葱) * 鶏の南蛮漬け(ビーマン、人参、玉葱) * あらめ煮(人参、角天)
10 日朝	* ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱) * お魚厚揚げ * 大豆とひじきの煮物(人参)	10 日昼	* ご飯*中華スープ(玉葱、ベーコン) * キャベツとソーセージのマヨ炒め * 春雨酢物(ハム、胡瓜、玉子)*リンゴ	10 日夕	* ご飯*すまし汁(カブ、玉葱、豆腐) * 鯖の味噌煮 * ほうれん草の和え物(カニカマ)
11 日朝	* ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(MIXベジ) * 南瓜のコンソメ煮*ヤクルト	11 日昼	* ご飯*すまし汁(ナメコ、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、豆腐、葱) * 胡瓜、玉葱、ツナのマヨ和え*グレープフルーツ	11 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、薄揚) * じゃが芋と角天煮(人参)*焼売 * すまし汁(エノキ、玉子、葱)
12 日朝	* ご飯* 落とあさりの生姜煮 * 味噌汁(人参、大根、葱) * がんもと人参の煮付(ゴマ)	12 日昼	* ご飯*鶏の照焼(レタス) * 人参しりしり(シーチキン、玉子) * すまし汁(豆腐、柚子、葱)*みかん	12 日夕	* ご飯*白身フライ(レタス) * あらめの煮物(人参、角天) * かき玉汁(葱)
13 日朝	* ご飯*味噌汁(ワカメ、麩、葱) * チーズ入り肉団子(スナックエンドウ添え) * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ)	13 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * コールスローサラダ(キャベツ、ハム、コーン) * コンソメスープ(ベーコン、玉葱)*バナナ	13 日夕	* ご飯*すまし汁(エノキ、葱) * 鮭のホイル焼き(シメジ、人参) * モヤシとカニカマのサラダ(胡瓜)
14 日朝	* ご飯*味噌汁(人参、大根、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(鶏肉、キャベツ、蕪) * 小松菜とエノキの煮浸し*ヨーグルト	14 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * 紅白生酢(カブ、人参) * すまし汁(ワカメ、麩、葱)*柿	14 日夕	* ご飯*筍の土佐煮(竹輪) * 赤魚と干瓢の煮付(人参) * 味噌汁(じゃが芋、葱)
15 日朝	* ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 枝豆しんじょうの柚子あんかけ * 大根の洋風煮物(人参、ソーセージ)	15 日昼	* ご飯*すまし汁(エノキ、麩、葱) * 肉豆腐(牛肉、玉葱、豆腐) * 胡瓜酢物(ハム、玉子、ゴマ)*バナナ	15 日夕	* ご飯*ナスのミートソース * お魚ハンバーグ照焼ソースかけ * 味噌汁(白菜、葱、人参)
16 日朝	* ご飯*いんげんの胡麻和え * 落と信田煮の炊き合わせ * 筑前煮(牛蒡、人参、蓮根)	16 日昼	* ご飯*すまし汁(ハンパン、トコ、葱) * 具沢山豚キムチ(豆腐、玉葱、蕪、玉子) * インゲンのゴマ和え*みかん	16 日夕	* ふりかけご飯*味噌汁(大根、ワカメ、葱) * 桜Eビしんじょうの和風あん * 竹輪とビーマンの甘辛煮*玉子焼き

12月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 竹輪とピーマンの甘辛煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱、玉子、麩) * ロールキャベツと人参のコンソメ煮	17 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、インゲン) * 大根サラダ(人参、ツナ) * ハナナ * すまし汁(エノキ、トコロ、葱)	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * 赤魚の煮付(生姜) * モヤシと胡瓜の中華風サラダ(ハム)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * ほうれん草オムレツ盛合せ(ウインナー、スナップエンドウ) * うまい菜とピーマンのバターソテー * ヤクルト	18 日昼	* 小ご飯 * ハナナ * 肉そば(牛肉、蒲鉾、トコロ、葱) * がんも煮 * 酢物(胡瓜、かにかま)	18 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * 味噌汁(じゃが芋、エノキ、葱) * 豆腐の蕪挽肉あんかけ
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * グリーンピース天の炊き合わせ * 茄子の甘酢あんかけ(玉葱、人参)	19 日昼	* チラシ寿司(錦糸卵、海苔) * 水羊羹 * すまし汁(蒲鉾、葱、エノキ、トコロ) * 寄せ鍋(肉団子、白菜、椎茸、人参、白葱、糸コ、豆腐)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、葱) * ハトリのフライ(キャベツ) * キャベツの酢味噌和え(かにかま、人参)
20 日朝	* ご飯 * 牛蒡のおかか煮 * 鯖の煮付(ほうれん草お浸し添え) * 味噌汁(南瓜、葱)	20 日昼	* キーマカレー(大豆、玉葱、人参、ミンチ) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * 蕪玉スープ * みかん	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 手作り餃子(蕪、豚ミンチ、キャベツ) * がんもと人参の煮物
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 葱出汁巻き * ヨーグルト * 蓮根金平(人参)	21 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(玉葱、人参) * ハンバーグ(ミンチ、玉葱)(キャベツ) * ホテウサ(胡瓜、ハム、玉子) * みかん	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、葱) * 鮪野菜カツ(カワラワリ) * 竹の子とあさりの煮物
22 日朝	* ご飯 * ハンパシ含め煮 * 味噌汁(ワカメ、薄揚、葱) * 大根と豚肉の味噌炒め(ゴマ)	22 日昼	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩) * キウイ * 柚子鍋(鱈、白菜、豆腐、魚肉ソーセージ) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)	22 日夕	* ご飯 * 鰯の山椒焼 * 菜の花とモヤシの和え物 * すまし汁(豆腐、エノキ)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、人参、葱) * 鶏団子煮(玉葱) * ツナじゃが(人参、玉葱)	23 日昼	* ナポリタン(玉葱、ピーマン、ピーマン) * 小ご飯 * ミカン * 玉子スープ(葱) * 小松菜煮浸し(ツナ、人参)	23 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * モヤシナムル * すまし汁(薄揚、ワカメ、葱)
24 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ぜんまいと麩の煮物(人参、椎茸) * 味噌汁(エノキ、麩)	24 日昼	* 炊き込みピラフ(MIXベジ、コンソメ、ケチャップ) * シチュー(鶏モモ、人参、じゃが芋、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、葱) * 揚げ出し豆腐(大根おろし) * ひじき煮(角天、人参)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱、ほうれん草) * ミートボール盛合せ(玉葱と人参のソテー) * キャベツとウインナーのソテー * ヤクルト	25 日昼	* ご飯 * キャベツのゴマ和え * 酢鶏(ピーマン、玉葱、人参) * 中華スープ(春雨、かにかま) * ミカン	25 日夕	* ご飯 * 金平牛蒡(人参) * 赤魚のあんかけ(エノキ、玉葱、シメジ) * 味噌汁(豆腐、白菜)
26 日朝	* ご飯 * 鰯のつみれ煮 * 筍の味噌炒め(白葱) * 味噌汁(麩、ワカメ)	26 日昼	* 小ご飯(ふりかけ) * 南瓜煮 * ヤキソバ(豚肉、玉葱、キャベツ) * 味噌汁(じゃが芋、エノキ) * ミカン	26 日夕	* ご飯 * 春雨サラダ(ハム、胡瓜) * すまし汁(小松菜、薄揚) * 鶏生姜焼き(キャベツ添え)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、玉子) * 豆乳がんもの煮付(人参) * カブの中華煮(鶏肉)	27 日昼	* カレーライス(豚肉、人参、玉葱、じゃが芋) * ほうれん草とピーマンのバターソテー * コンソメスープ(キャベツ) * ハナナ	27 日夕	* ご飯 * あらめ煮(人参、角天) * 鶏団子中華煮(キャベツ、玉葱) * 味噌汁(小松菜、大根)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、ワカメ、葱) * 鯖の塩焼き(おろしポン酢) * ヨーグルト * ほうれん草と揚げの煮付(人参)	28 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、枝豆) * キャベツサラダ(ハム、胡瓜) * 里芋煮(ツナ) * 味噌汁(豆腐、薄揚)	28 日夕	* ご飯 * 白菜のお浸し * 鶏の葱ソース * 味噌汁(エノキ、玉葱)
29 日朝	* ご飯 * 蓮根入りつくね * 蕪とモヤシのピリ辛炒め * 味噌汁(大根、薄揚)	29 日昼	* ご飯 * コンソメスープ(ピーマン、玉葱) * チキンマト煮(玉葱、人参) * ミカン * モヤシ、ピーマンのオイスター炒め	29 日夕	* ご飯 * ワカメスープ(葱) * 南瓜コロッケ * 豚肉と牛蒡の甘辛煮
30 日朝	* ご飯 * カワラワリのかあんかけ * さつま揚げの煮付 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱)	30 日昼	* ご飯 * 鯖のおろし煮 * リンゴ * 小松菜の煮浸し(薄揚げ、人参) * すまし汁(麩、トコロ、葱)	30 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、エノキ) * ほうれん草のおかか和え * 手作りコロッケ(玉葱、人参、ミンチ、生姜)
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、人参) * 豚の生姜焼き(玉葱) * 冬瓜の含め煮	31 日昼	* ご飯 * 赤魚の煮付 * みかん * 味噌汁(キャベツ、玉子) * じゃが芋煮(人参、角天)	31 日夕	* かき揚げそば(葱) * 巻き寿司、稲荷寿司 * 白和え * ハナナ