

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、鰯の照焼、栗きんとん、雑煮	1 日昼	*赤飯*みかん *炊き合わせ(高野豆腐、椎茸、人参) *鱧の吸い物(三つ葉)	1 日夕	*ご飯*ふわトロすき焼き風 *厚揚げの彩りあんかけ *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、麩)*ヤクルト *玉子焼きと煮(の盛り合わせ(人参、昆布巻) *山菜と干瓢の炒め煮(鶏肉、ワカメ、セリ、山クラゲ)	2 日昼	*ご飯*磯辺白身フライ *シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *ツナサラダ(ソーセージ、胡瓜)*みかん	2 日夕	*ご飯*酢牛蒡(人参) *鯛つみれと大根の煮物(葉大根) *味噌汁(玉葱、人参)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、じゃが芋) *里芋の柚子あんかけ *オムレツ盛合せ(玉葱、人参)	3 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉子) *厚揚げと大根の煮物(人参) *小松菜と竹輪の炒め物*みかん	3 日夕	*ご飯*煮豆 *豚汁(人参、白菜、大根、生姜、葱、じゃが芋) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、玉葱、葱) *鰯のみりん焼き(椎茸添え) *踏の金平(豚肉、人参、ゴマ)	4 日昼	*ご飯*玉子スープ*りんご *和風ハンバーグ(大根おろし) *白菜くたくた煮(人参、角天)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、小松菜) *カレーあんかけ豆腐 *茄子とさつま揚げの煮物
5 日朝	*ご飯*ジャーマンポト(玉葱、ベーコン) *デミソースハンバーグ(人参、マッシュルーム) *味噌汁(大根、豆腐、ワカメ)	5 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *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、トコ、葱)*ミカン、キウイ	5 日夕	*ご飯*和風人参の煮付 *厚揚げと筍の煮物*鯖の味噌煮 *味噌汁(玉葱、じゃが芋、麩)
6 日朝	*ご飯*一口がんもの煮付 *ビーマンと竹輪の甘辛煮 *味噌汁(麩、ワカメ、シメジ、葱)	6 日昼	*煮込みうどん(鶏肉、ワカメ、蒲鉾、薄揚) *小ご飯(ゆかり)*桃缶 *ほうれん草の白和え(人参)	6 日夕	*ご飯*ハンバーグフライ(大葉) *大根生酢(人参、かにかま) *味噌汁(玉葱、薄揚)
7 日朝	*七草粥*千草焼き(玉子、人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、エノキ、葱) *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	7 日昼	誕生日メニュー*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *玉子サラダ(ツナ、コーン)*フルツペリ *オニオンスープ(ベーコン、玉葱、ワカメ)*黒豆	7 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *小松菜のゴマ和え(薄揚、蒲鉾) *味噌汁(エノキ、豆腐、ワカメ)
8 日朝	*ご飯*青梗菜とコーンのソテー *ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー添え) *味噌汁(ナメコ、豆腐、葱)	8 日昼	*小ご飯*カブの酢物*バナナ *すまし汁(トコ、葱、麩) *お好み焼(豚肉、キャベツ、モヤシ、葱、シーフード)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、大根) *天ぷら(さつま芋、魚、人参、ビーマン) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)
9 日朝	*ご飯*あざりと筍の煮物 *踏と信田煮の炊き合わせ *味噌汁(ほうれん草、人参、薄揚)	9 日昼	*シーチキンの炊込みご飯*ミカン *ポトフ(じゃが芋、ウインナー、玉葱、人参、ブロッコリー) *キャベツの酢味噌和え(かにかま)	9 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、人参) *コンソメスープ(ベーコン、キャベツ)
10 日朝	*ご飯*茄子のそぼろかけ *鯖の煮付(ほうれん草お浸し添) *味噌汁(さつま芋、人参、ワカメ、葱)	10 日昼	*ご飯*味噌汁(小松菜、ワカメ、薄揚) *肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、シメジ) *人参しりしり(シーチキン、玉子)*バナナ	10 日夕	*ご飯*ひじき煮(人参、角天) *味噌汁(ワカメ、豆腐) *かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、ビーマン、人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、玉葱、葱) *冬瓜のあんかけ*ヨーグルト *肉詰め稻荷の煮物	11 日昼	*ご飯*焼売*黒豆*りんご *小松菜、薄揚げの和え物 *けんちん汁(大根、人参、椎茸、鶏肉、豆腐、葱、蒟蒻)	11 日夕	*ご飯*鯖の甘酢あん *椎茸と大豆の旨煮 *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)
12 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(白菜、人参、葱) *大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ソーセージ)	12 日昼	*ご飯*南瓜煮*みかん *牛肉とビーマンのオムレツ炒め(人参、エリンギ) *すまし汁(トコ、葱、ハンペン)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、厚揚げ) *和風ハンバーグのあんかけ(玉葱、筍、枝豆、人参) *人参の炒め煮(薄揚げ)
13 日朝	*ご飯*ハンペン含め煮 *味噌汁(カブ、薄揚、葱) *鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	13 日昼	*ご飯*かき玉汁(玉葱、葱) *鶏の照焼(マッシュポテト添え) *白菜のぼん酢マヨ(ハム、人参)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *野菜炒めあんかけ(豚肉、キャベツ、人参) *じゃが芋とさつま揚げの煮物
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、麩、葱) *枝豆がんと人参の煮物 *セロリとベーコンのコンソメ煮	14 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *豚の生姜焼き(玉葱)*バナナ *あらめ煮(人参、玉葱)	14 日夕	*ご飯*子宝煮(玉子、MIXベジ) *小松菜の煮浸し(人参、角天) *けんちん汁(鶏肉、人参、里芋、蒟蒻)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合(鶏肉、ズッキーニ、ナス、パプリカ) *ほうれん草とキノコのソテー(平茸、椎茸、人参)	15 日昼	*ご飯*じゃが芋と赤天煮*バナナ *鶏肉のニンニク塩焼き(レタス) *コンソメスープ(ベーコン、玉葱、人参)	15 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *大根サラダ(胡瓜、人参、かにかま、ツナ) *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
16 日朝	*ご飯*鯖の塩焼き *ひじき煮(人参) *味噌汁(小松菜、人参、薄揚)	16 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜) *ポテサラ(胡瓜、ハム、コーン)*リンゴ *豚キムチ(豆腐、玉葱、葱)	16 日夕	*ご飯*もずく酢(胡瓜、かにかま、生姜) *おからバーグ(鶏ミンチ、大葉) *味噌汁(大根、人参、葱)

1月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、じゃが芋) * 白身魚揚げ(人参、玉葱) * 豚肉と大根の炒め煮(人参)	17 日昼	* 桜エビの炊込みご飯(枝豆) * ハナ * 味噌汁(エノキ、キャベツ、玉葱、葱) * 魚肉ソーセージの卵とじ * 大根と厚揚げの照り煮	17 日夕	* ご飯 * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * 白菜の酢味噌和え(人参、かにか) * 味噌汁(カブ、麩、シメジ、葱)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、南瓜、麩、葱) * グリーンピースの炊き合わせ(落) * じゃが芋、桜エビのガーリック炒め * ヨーグルト	18 日昼	* ふりかけ小ご飯 * 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ) * 焼き餃子 * フルーツゼリー	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ) * 大根のキノコあん(多種キノコ、牛肉、豚肉) * マイルの味噌マヨ焼き(玉葱、と人参のソテー)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、シメジ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 豚肉と里芋の照り煮(人参)	19 日昼	* ご飯 * りんご * ほうれん草ゴマ和え(人参、炒り卵) * シチュー(鶏肉、大根、人参、白菜)	19 日夕	* ご飯 * 鯉のムニエル(人参煮付) * 白菜とジャコの和え物 * 味噌汁(ナメ、豆腐)
20 日朝	* ご飯 * チーズロール * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 鶏肉のごった煮(蓮根、牛蒡、人参)	20 日昼	* チラシ寿司 * 鶏の照焼(レタス) * 白和え(ほうれん草、人参) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * フルーツゼリー	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 鮭の南蛮漬け(ビーマン、人参、葱) * あらめ煮(人参、角天)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 竹輪の味噌煮 * カブとエビの蒸し煮	21 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパン、トコロ、葱) * 鶏肉のトマト煮(大豆、玉葱) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、玉子) * ハナ	21 日夕	* ご飯 * モヤシの酢物(ワカメ、竹輪) * 天ぷら(とんこ、南瓜、さつまいも) * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ツナオムレツ盛合せ(ミートボール、ほうれん草お浸し) * ソーセージとズッキーナのトマト和え(シメジ) * ヤクルト	22 日昼	* ご飯 * 春雨スープ(モヤシ、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * 人参しりしり(人参、玉子) * ハナ	22 日夕	* ご飯 * 鯖のフライ * 大根の炒め煮(人参、大根菜) * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ)
23 日朝	* ご飯 * 白菜の炒め煮(シメジ) * 鯖の西京焼き(菜の花のお浸し) * 味噌汁(薄揚、じゃが芋)	23 日昼	* ご飯 * 豚バラ大根 * りんご * ホテサテ(胡瓜、ハム、玉子) * コソメスープ(ベーコン、玉葱)	23 日夕	* ご飯 * 鮭のムニエル(キャベツ) * 含め煮(高野豆腐、人参、椎茸) * 味噌汁(小松菜、エノキ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 青梗菜とベーコンのバターソテー	24 日昼	* ご飯 * メンチカツ * ハナ * 野菜スープ(玉葱、人参、キャベツ、ベーコン) * じゃが芋煮(角天)	24 日夕	* ご飯 * ひじき煮(人参、大豆) * オムレツ(MIXベジ、ミンチ、じゃが芋、玉葱) * 味噌汁(厚揚げ、葱)
25 日朝	* ご飯 * 茄子の揚げびたし * 鯛のつみれ煮(落の煮物) * 味噌汁(さつまいも、玉葱)	25 日昼	* 他人丼(玉葱、豚肉) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * りんご * キャベツ、人参のゴマドレ和え	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 赤魚の柚子風味焼き(プロックリー) * 田舎煮(椎茸、人参、牛蒡、薄揚)
26 日朝	* ご飯 * 豆乳がんもの煮付 * 味噌汁(エノキ、玉葱、さつまいも、葱) * カリフラワーの中華野菜あんかけ(玉葱、エノキ、人参)	26 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、人参) * キャベツとソーセージの卵とじ * コソメスープ(ベーコン、玉葱) * ハナ	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * ほうれん草スクランブル * 白身魚と豆腐のふんわり団子
27 日朝	* ご飯 * ハンパンの炊き合わせ * 葉大根の和え物(人参、薄揚) * カブのそぼろあんかけ * 味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱)	27 日昼	誕生日メニュー ・ チラシ寿司(玉子、海苔、デング) ・ ササミのピカタ(キャベツ) ・ 胡瓜酢物(ワカメ、ツナ) ・ ワカメスープ(玉葱、ゴマ、葱) ・ リンゴ	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、エノキ、葱) * おでん(玉子、大根、人参、蒟蒻、鶏肉) * あらめ煮(豆腐、人参、薄揚)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ひろうずの和風あん(椎茸の煮付添) * 大根とさつまいもの煮物	28 日昼	* 炊きピラフ(玉葱、ベーコン、シーフード、人参) * 赤天煮(じゃが芋) * りんご * けんちん汁(鶏肉、人参、蒟蒻、豆腐、大根、シメジ、葱)	28 日夕	* ご飯 * 鱒フライ * 味噌汁(白菜、南瓜) * ビーマンと竹輪の金平(ゴマ)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉子、ワカメ、葱) * 豆腐つくね団子(スナッフエンドウ添え) * キャベツとベーコンのソテー * ヤクルト	29 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * 八宝菜(白菜、豚肉、人参、木耳、青梗菜) * ひじきサラダ(人参、大豆、ハム) * オレンジ	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 根菜煮(鶏肉、大根、牛蒡、人参、椎茸) * モヤシの酢物(胡瓜、ワカメ、シイ、ゴマ)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * ソーセージ平天と里芋の煮物 * 落とあさりの生姜煮	30 日昼	* ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ、玉葱) * 小ご飯 * オニオンスープ(玉葱、葱) * ほうれん草白和え(人参、ゴマ) * リンゴ	30 日夕	* ご飯 * 煮魚(椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 胡瓜とツナのゴマドレ和え
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、玉葱、葱) * 鱈の塩焼き(大根おろしのぼん酢かけ) * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ)	31 日昼	* 牛丼(玉葱) * リンゴ * 大根サラダ(胡瓜、ワカメ、ゴマ) * すまし汁(蒲鉾、ワカメ)	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * 海鮮かき揚げ(玉葱、シーフード、さつまいも、人参、大豆) * 小松菜の煮浸し(厚揚げ、シメジ)

1月献立表(銀杏ホーム)

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、鰯の照焼、栗きんとん、雑煮	1 日昼	*赤飯*みかん *炊き合わせ(高野豆腐、椎茸、人参) *鱈の吸い物(三つ葉)	1 日夕	*ご飯*ふわトロすき焼き風 *厚揚げの彩りあんかけ *コンソメスープ(ベーコン、玉葱)
2 日朝	*ご飯*味噌汁(ワカメ、麩)*ヤクルト *玉子焼きと煮(の盛り合わせ(人参、昆布巻) *山菜と干瓢の炒め煮(鶏肉、ワカメ、セリ、山クラゲ)	2 日昼	*ご飯*磯辺白身フライ *シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *ツナサラダ(ソーセージ、胡瓜)*みかん	2 日夕	*ご飯*酢牛蒡(人参) *鯛つみれと大根の煮物(葉大根) *味噌汁(玉葱、人参)
3 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、じゃが芋) *里芋の柚子あんかけ *オムレツ盛合せ(玉葱、人参)	3 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉子) *厚揚げと大根の煮物(人参) *小松菜と竹輪の炒め物*みかん	3 日夕	*ご飯*煮豆 *豚汁(人参、白菜、大根、生姜、葱、じゃが芋) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、玉葱、葱) *鰯のみりん焼き(椎茸添え) *踏の金平(豚肉、人参、ゴマ)	4 日昼	*ご飯*玉子スープ*りんご *和風ハンバーグ(大根おろし) *白菜くたくた煮(人参、角天)	4 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、小松菜) *カレーあんかけ豆腐 *茄子とさつま揚げの煮物
5 日朝	*ご飯*ジャーマンポト(玉葱、ベーコン) *デミソースハンバーグ(人参、マッシュルーム) *味噌汁(大根、豆腐、ワカメ)	5 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) *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、トコロ、葱)*ミカン、キウイ	5 日夕	*ご飯*和風人参の煮付 *厚揚げと筍の煮物*鯖の味噌煮 *味噌汁(玉葱、じゃが芋、麩)
6 日朝	*ご飯*一口がんもの煮付 *ビーマンと竹輪の甘辛煮 *味噌汁(麩、ワカメ、シメジ、葱)	6 日昼	*煮込みうどん(鶏肉、ワカメ、蒲鉾、薄揚) *小ご飯(ゆかり)*桃缶 *ほうれん草の白和え(人参)	6 日夕	*ご飯*ハンバーグフライ(大葉) *大根生酢(人参、かにかま) *味噌汁(玉葱、薄揚)
7 日朝	*七草粥*千草焼き(玉子、人参) *味噌汁(じゃが芋、人参、エノキ、葱) *カブとベーコンのコンソメ煮(玉葱、人参)	7 日昼	誕生日メニュー*ハヤシライス(牛肉、玉葱) *玉子サラダ(ツナ、コーン)*フルツレリ *オニオンスープ(ベーコン、玉葱、ワカメ)*黒豆	7 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *小松菜のゴマ和え(薄揚、蒲鉾) *味噌汁(エノキ、豆腐、ワカメ)
8 日朝	*ご飯*青梗菜とコーンのソテー *ロールキャベツの盛り合わせ(ウインナー添え) *味噌汁(ナメコ、豆腐、葱)	8 日昼	*小ご飯*カブの酢物*バナナ *すまし汁(トコロ、葱、麩) *お好み焼(豚肉、キャベツ、モヤシ、葱、シーフード)	8 日夕	*ご飯*味噌汁(椎茸、大根) *天ぷら(さつま芋、魚、人参、ビーマン) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)
9 日朝	*ご飯*あざりと筍の煮物 *踏と信田煮の炊き合わせ *味噌汁(ほうれん草、人参、薄揚)	9 日昼	*シーチキンの炊込みご飯*ミカン *ポトフ(じゃが芋、ウインナー、玉葱、人参、ブロッコリー) *キャベツの酢味噌和え(かにかま)	9 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、人参) *コンソメスープ(ベーコン、キャベツ)
10 日朝	*ご飯*茄子のそぼろかけ *鯖の煮付(ほうれん草お浸し添) *味噌汁(さつま芋、人参、ワカメ、葱)	10 日昼	*ご飯*味噌汁(小松菜、ワカメ、薄揚) *肉団子の甘酢煮(玉葱、人参、シメジ) *人参しりしり(シーチキン、玉子)*バナナ	10 日夕	*ご飯*ひじき煮(人参、角天) *味噌汁(ワカメ、豆腐) *かき揚げ(シーフードMIX、玉葱、ビーマン、人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(椎茸、玉葱、葱) *冬瓜のあんかけ*ヨーグルト *肉詰め稲荷の煮物	11 日昼	*ご飯*焼売*黒豆*りんご *小松菜、薄揚げの和え物 *けんちん汁(大根、人参、椎茸、鶏肉、豆腐、葱、蒟蒻)	11 日夕	*ご飯*鯖の甘酢あん *椎茸と大豆の旨煮 *味噌汁(じゃが芋、麩、葱)
12 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ *味噌汁(白菜、人参、葱) *大根のコンソメ煮(人参、玉葱、ソーセージ)	12 日昼	*ご飯*南瓜煮*みかん *牛肉とビーマンのオムレツ炒め(人参、エリンギ) *すまし汁(トコロ、葱、ハンペン)	12 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、厚揚げ) *和風ハンバーグのあんかけ(玉葱、筍、枝豆、人参) *人参の炒め煮(薄揚げ)
13 日朝	*ご飯*ハンペン含め煮 *味噌汁(カブ、薄揚、葱) *鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	13 日昼	*ご飯*かき玉汁(玉葱、葱) *鶏の照焼(マッシュポテト添え) *白菜のぼん酢マヨ(ハム、人参)	13 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、ワカメ、葱) *野菜炒めあんかけ(豚肉、キャベツ、人参) *じゃが芋とさつま揚げの煮物
14 日朝	*ご飯*味噌汁(大根、麩、葱) *枝豆がんと人参の煮物 *セロリとベーコンのコンソメ煮	14 日昼	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *豚の生姜焼き(玉葱)*バナナ *あらめ煮(人参、玉葱)	14 日夕	*ご飯*子宝煮(玉子、MIXベジ) *小松菜の煮浸し(人参、角天) *けんちん汁(鶏肉、人参、里芋、蒟蒻)
15 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、葱)*ヤクルト *スクランブルエッグ盛合(鶏肉、ズッキーニ、ナス、パプリカ) *ほうれん草とキノコのソテー(平茸、椎茸、人参)	15 日昼	*ご飯*じゃが芋と赤天煮*バナナ *鶏肉のニンニク塩焼き(レタス) *コンソメスープ(ベーコン、玉葱、人参)	15 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *大根サラダ(胡瓜、人参、かにかま、ツナ) *味噌汁(豆腐、エノキ、葱)
16 日朝	*ご飯*鯖の塩焼き *ひじき煮(人参) *味噌汁(小松菜、人参、薄揚)	16 日昼	*ご飯*ワカメスープ(玉葱、生姜) *ポテサラ(胡瓜、ハム、コーン)*リンゴ *豚キムチ(豆腐、玉葱、葱)	16 日夕	*ご飯*もずく酢(胡瓜、かにかま、生姜) *おからバーグ(鶏ミンチ、大葉) *味噌汁(大根、人参、葱)

1月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、じゃが芋) * 白身魚揚げ(人参、玉葱) * 豚肉と大根の炒め煮(人参)	17 日昼	* 桜エビの炊込みご飯(枝豆) * ハナ * 味噌汁(エノキ、キャベツ、玉葱、葱) * 魚肉ソーセージの卵とじ * 大根と厚揚げの照り煮	17 日夕	* ご飯 * 肉じゃが(牛肉、玉葱、人参) * 白菜の酢味噌和え(人参、かにか) * 味噌汁(カブ、麩、シメジ、葱)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、南瓜、麩、葱) * グリーンピースの炊き合わせ(落) * じゃが芋、桜エビのガーリック炒め * ヨーグルト	18 日昼	* ふりかけ小ご飯 * 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、人参、モヤシ) * 焼き餃子 * フルーツゼリー	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ) * 大根のキノコあん(多種キノコ、牛肉、豚肉) * マイルの味噌マヨ焼き(玉葱、と人参のソテー)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、シメジ、葱) * 枝豆しんじょうのあんかけ * 豚肉と里芋の照り煮(人参)	19 日昼	* ご飯 * りんご * ほうれん草ゴマ和え(人参、炒り卵) * シチュー(鶏肉、大根、人参、白菜)	19 日夕	* ご飯 * 鯉のムニエル(人参煮付) * 白菜とジャコの和え物 * 味噌汁(ナメコ、豆腐)
20 日朝	* ご飯 * チーズロール * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 鶏肉のごった煮(蓮根、牛蒡、人参)	20 日昼	* チラシ寿司 * 鶏の照焼(レタス) * 白和え(ほうれん草、人参) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * フルーツゼリー	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 鮭の南蛮漬け(ピーマン、人参、葱) * あらめ煮(人参、角天)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 竹輪の味噌煮 * カブとエビの蒸し煮	21 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱) * 鶏肉のトマト煮(大豆、玉葱) * マカニサダ(胡瓜、ハム、玉子) * ハナ	21 日夕	* ご飯 * モヤシの酢物(ワカメ、竹輪) * 天ぷら(とんこ、南瓜、さつま芋) * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * ユナオムレツ盛合せ(ミートボール、ほうれん草お浸し) * ソーセージとズッキーナのトマト和え(シメジ) * ヤクルト	22 日昼	* ご飯 * 春雨スープ(モヤシ、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * 人参しりしり(人参、玉子) * ハナ	22 日夕	* ご飯 * 鯖のフライ * 大根の炒め煮(人参、大根菜) * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ)
23 日朝	* ご飯 * 白菜の炒め煮(シメジ) * 鯖の西京焼き(菜の花のお浸し) * 味噌汁(薄揚、じゃが芋)	23 日昼	* ご飯 * 豚バラ大根 * りんご * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * コソメスープ(ペーコン、玉葱)	23 日夕	* ご飯 * 鮭のムニエル(キャベツ) * 含め煮(高野豆腐、人参、椎茸) * 味噌汁(小松菜、エノキ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱、ワカメ) * 豚の生姜焼き(玉葱、人参) * 青梗菜とペーコンのバターソテー	24 日昼	* ご飯 * メンチカツ * ハナ * 野菜スープ(玉葱、人参、キャベツ、ペーコン) * じゃが芋煮(角天)	24 日夕	* ご飯 * ひじき煮(人参、大豆) * オムレツ(MIXベジ、ミンチ、じゃが芋、玉葱) * 味噌汁(厚揚げ、葱)
25 日朝	* ご飯 * 茄子の揚げびたし * 鯛のつみれ煮(落の煮物) * 味噌汁(さつま芋、玉葱)	25 日昼	* 他人丼(玉葱、豚肉) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * りんご * キャベツ、人参のゴマドレ和え	25 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 赤魚の柚子風味焼き(ブロッコリー) * 田舎煮(椎茸、人参、牛蒡、薄揚)
26 日朝	* ご飯 * 豆乳がんもの煮付 * 味噌汁(エノキ、玉葱、さつま芋、葱) * カリフラワーの中華野菜あんかけ(玉葱、エノキ、人参)	26 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱、人参) * キャベツとソーセージの卵とじ * コソメスープ(ペーコン、玉葱) * ハナ	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、葱) * ほうれん草スクランブル * 白身魚と豆腐のふんわり団子
27 日朝	* ご飯 * ハンパソの炊き合わせ * 葉大根の和え物(人参、薄揚) * カブのそぼろあんかけ * 味噌汁(シメジ、じゃが芋、葱)	27 日昼	誕生日メニュー ・ チラシ寿司(玉子、海苔、デソフ) ・ ササミのピカタ(キャベツ) ・ 胡瓜酢物(ワカメ、ツナ) ・ ワカメスープ(玉葱、ゴマ、葱) ・ リンゴ	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、エノキ、葱) * おでん(玉子、大根、人参、蒟蒻、鶏肉) * あらめ煮(豆腐、人参、薄揚)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ひろうすの和風あん(椎茸の煮付添) * 大根とさつま揚げの煮物	28 日昼	* 炊きピラフ(玉葱、ペーコン、シーフード、人参) * 赤天煮(じゃが芋) * りんご * けんちん汁(鶏肉、人参、蒟蒻、豆腐、大根、シメジ、葱)	28 日夕	* ご飯 * 鱒フライ * 味噌汁(白菜、南瓜) * ピーマンと竹輪の金平(ゴマ)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉子、ワカメ、葱) * 豆腐つくね団子(スナッフエンドウ添え) * キャベツとペーコンのソテー * ヤクルト	29 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、麩、葱) * 八宝菜(白菜、豚肉、人参、木耳、青梗菜) * ひじきサラダ(人参、大豆、ハム) * オレンジ	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(厚揚げ、葱) * 根菜煮(鶏肉、大根、牛蒡、人参、椎茸) * モヤシの酢物(胡瓜、ワカメ、シメジ、ゴマ)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱、葱) * ソーセージ平天と里芋の煮物 * 落とあさりの生姜煮	30 日昼	* ヤキソバ(豚肉、人参、キャベツ、玉葱) * 小ご飯 * オニオンスープ(玉葱、葱) * ほうれん草白和え(人参、ゴマ) * リンゴ	30 日夕	* ご飯 * 煮魚(椎茸) * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 胡瓜とツナのゴマドレ和え
31 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、玉葱、葱) * 鱈の塩焼き(大根おろしのぼん酢かけ) * 牛蒡の中華炒め(人参、ゴマ)	31 日昼	* 牛丼(玉葱) * リンゴ * 大根サラダ(胡瓜、ワカメ、ゴマ) * すまし汁(蒲鉾、ワカメ)	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、玉葱) * 海鮮かき揚げ(玉葱、シーフード、さつま芋、人参、大豆) * 小松菜の煮浸し(厚揚げ、シメジ)