

10月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 南瓜のコンソメ煮 * ヤクルト * 味噌汁(大根、さつまい、葱) <small>* ロールキャベツのクリーム煮(豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム)</small>	1 日昼	* ご飯 * すまし汁(トロ、ハンペン) * 豚キムチ(白菜、玉葱、人参) * マカロニサラダ(胡瓜、玉子) * 柿	1 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付(インゲン、人参) * ほうれん草の白和え(人参、豆腐) * 味噌汁(豆腐、麩、葱)
2 日朝	* ご飯 * 茄子のそぼろかけ * 味噌汁(レタス、玉子、葱) * イカタコ揚げの煮付(オクラ添え)	2 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、キャベツ) * 豚の生姜焼き(玉葱、キャベツ) * 茄子の煮物(ピーマン) * ハナナ	2 日夕	* ご飯 * おからハンバーグ(鶏ミンチ、シロ) * 素麺瓜の酢物(かにかま、胡瓜) * すまし汁(椎茸、エノキ、シメジ)
3 日朝	* ご飯 * 木耳天の煮物 * 大根のかりん汁煮(人参、ベーコン) * 味噌汁(じゃが芋、人参、麩、葱)	3 日昼	* ふりかけ小ご飯 * コンソメスープ(ベーコン、玉葱) * ミートスパ(ミンチ、人参、玉葱、茄子、トマト缶) * キャベツとシーチキンのゴマドレ和え	3 日夕	* 栗ご飯 * 鮭フライ(レタス) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉葱) * 味噌汁(大根、薄揚)
4 日朝	* ご飯 * ほうれん草のお浸し * 枝豆がんもの煮付 * ヨーグルト * カワラワの野菜あんかけ(人参、玉葱、シチ)	4 日昼	* シーフードピラフ(シーフード、ベジMIX) * 鶏の照りマヨ焼き(レタス) * コンスープ * リンゴ	4 日夕	* ご飯 * 人参の炒め煮 * かつみれと大根の煮物 * 味噌汁(薄揚げ、玉子、葱)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 桜エビしんじょうの和風あんかけ * 五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚)	5 日昼	* そぼろ丼(鶏ミンチ、炒り卵) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、シーチキン) * すまし汁(エノキ、トロ、葱) * 柿	5 日夕	* ご飯 * 茄子のピリ辛煮浸し * 鯖のカルー煮(ブロッコリー添え) * 味噌汁(さつまい、人参、葱、薄揚)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参、葱) * 高野豆腐の炊き合わせ(葉大根の和え物) * 白菜と鶏の煮物(人参)	6 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚、葱) * 肉じゃが(鶏肉、玉葱、人参) * キウイ * キャベツの酢味噌和え(かにかま、人参、ワカメ)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつまい、玉葱、オクラ) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、炒り卵)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、卵) * さつま揚げの煮付(人参) * 枝豆とひじきの煮物(人参)	7 日昼	* ご飯 * ツナ、蕪、モヤシの玉子とじ * 柿 * 肉団子と白菜のたくた煮(人参、厚揚) * 具沢山コンソメスープ(ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋)	7 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、薄揚) * 野菜の揚げ浸し(茄子、南瓜、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、麩) * もずく酢
8 日朝	* ご飯 * ツナオムレツ * ヤクルト * キャベツとベーコンのソテー * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ)	8 日昼	* ご飯 * すまし汁(かにかま、トロ、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、蕪) * 柿 * じゃが芋、赤天煮 * イチジク	8 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付(インゲン、人参) * モヤシと胡瓜の中華サラダ * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
9 日朝	* ご飯 * 角揚げの煮付 * 南瓜のそぼろ煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンペン、トロ、葱) * がんもと人参の煮付(鶏肉) * スパサラ(胡瓜、ハム、茹で卵) * ハナナ	9 日夕	* ご飯 * 鯖のフライ(キャベツ) * 小松菜の煮物(竹輪) * 味噌汁厚揚げ、人参、葱)
10 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付(菜葉) * 卵の花炒め(人参、椎茸、おから) * 味噌汁(人参、大根、薄揚)	10 日昼	* ご飯 * あらめの煮物(角天、人参) * 豚ケチャップ炒め(ピーマン、玉葱、シメジ) * すまし汁(エノキ、蒲鉾、葱) * オレンジ	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、玉葱) * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、蒟蒻) * コールスローサラダ(キャベツ、玉葱、コーン)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 鯛のつみれ煮 * ヨーグルト * ほうれん草と揚げの煮付(人参、薄揚)	11 日昼	誕生日メニュー * ご飯 * 鱈のフライ(レタス) * すまし汁(麩、トロ、葱) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * フルーツヨーグルト	11 日夕	* ご飯 * かき玉汁(椎茸、葱) * じゃが芋と人参の煮物 * 鯖の甘酢あん
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつまい、玉葱、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋) * 山芋と干瓢の炒め煮	12 日昼	* 肉そば(牛肉、かにかま、葱) * 小ご飯 * 柿 * 厚揚げと人参煮物	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 牛肉のケチャップ炒め(赤ピーマン) * さつまいサラダ(
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、椎茸、葱) * お魚厚揚げ(オクラ添え) * ひじきと高野の煮物(人参)	13 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、ワカメ、葱) * 鶏肉のピカタ(キャベツ) * ハナナ * 胡瓜とシーチキンのゴマ和え	13 日夕	* ご飯 * 鶏肉の中華風 * インゲンの菜種和え * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱)
14 日朝	* ご飯 * 蓮根金平(人参) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 味噌汁(南瓜、ワカメ、葱)	14 日昼	* スタミナ丼(鶏ミンチ、納豆、オクラ) * ほうれん草とかにかまのゴマ和え * すまし汁(ハンペン、ワカメ、葱) * 柿	14 日夕	* ご飯 * 味噌汁(オクラ、茄子、玉葱) * 鯖の味噌煮(大根菜添え) * 里芋の煮物(鶏肉、人参)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚、葱) * ミートボール(スナッパエンドウ、MIXベジ、彩り野菜) * ソーセージと野菜のソテー * ヤクルト	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * 鶏肉のトマト煮(玉葱、人参、大豆、シメジ) * さつまいの甘煮 * リンゴ	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * おでん(鶏肉、厚揚げ、玉子、人参、大根) * 胡瓜酢物(かにかま、ワカメ、ゴマ)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * 鯖照焼(青梗菜の中華和え) * 里芋とベーコンのバターソテー	16 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(葱、玉葱) <small>* 野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、魚肉ソーセージ)</small> * 大根サラダ(人参、シーチキン) * 柿	16 日夕	* ご飯 * 茄子の煮物 * かき揚げ(玉葱、大豆、人参、さつまい) * 味噌汁(シメジ)

10月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 高野の玉子とじ * 小松菜とハシゴの煮浸し	17 日昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * あらめ煮(人参、薄揚) * 小ご飯 * すまし汁(かにかま、麩)	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 赤魚の南蛮漬け(人参、玉葱、ピーマン) * あらめの煮物(人参、薄揚)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ハンバーグデミソース煮(玉葱、鶏肉)(ソース:玉葱、人参、マッシュルーム) * ほうれん草とコーンの炒め煮 * ヨーグルト	18 日昼	* カレーライム(MIXベジ、玉葱、ピーマン) * 柿 * 人参しりしり(シーチキン、玉子、ゴマ) * 肉団子スープ(玉葱、人参、キャベツ、玉子)	18 日夕	* ご飯 * 牛皿(玉葱) * ひじきとさつま揚げの煮物(人参) * 味噌汁(エノキ、人参、葱)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、薄揚) * ふんわり白身揚げ(玉葱、人参) * 大根のそぼろあんかけ(鶏肉)	19 日昼	* ご飯 * 鱈のフライ(キャベツ) * 柿 * ホトフ(じゃが芋、玉葱、人参、鶏肉) * さつま芋サラダ(胡瓜、ハム)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩) * 鱈のキノコソース(平茸、椎茸、マッシュルーム、人参) * 茄子田楽
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ハンバーグの炊き合わせ * 鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	20 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、葱) * 肉豆腐(牛肉、玉葱、エノキ) * 胡瓜とツナのマヨ和え(ハム) * みかん	20 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ(キャベツ) * キャベツの酢味噌和え(竹輪、人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)
21 日朝	* ご飯 * 千草焼き(玉子、人参) * キャベツとウインナーのソテー * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	21 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(葱) * 肉団子の酢豚風(玉葱、ピーマン、人参) * ほうれん草のゴマ和え(人参) * 柿	21 日夕	* ご飯 * 茄子の煮物 * 味噌汁(玉葱) * 天ぷら(鶏肉、ピーマン、しし唐、さつま芋)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ナメコ、葱) * ヤクルト * ほうれん草オムレツ(花人参の煮付) * ラタトゥイユ(パプリカ、ズッキーナ、ナス、玉葱、人参、コンニャク)	22 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパコ、葱) * 鶏肉とじゃが芋の煮物(人参、玉葱) * 胡瓜と春雨の酢物(かにかま)	22 日夕	* ご飯 * 南瓜のそぼろ煮 * すまし汁(素麺、玉葱、薄揚) * 豆腐ステーキ野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 海鮮ハンバーグホワイトソースかけ * 青梗菜とピーマンのバターソテー	23 日昼	* ご飯 * 菲玉スープ(玉子) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 柿 * 豚肉と大根煮物(人参)	23 日夕	* 鶏胸肉の南蛮漬け(玉葱、人参) * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱、薄揚) * 高野豆腐の煮物(シメジ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 豚肉の生姜炒め * 畑菜と蒲鉾の煮浸し	24 日昼	* ご飯 * コソクスープ(玉葱、人参) * オムレツ(MIXベジ、魚肉ソーセージ、ほうれん草) * キャベツと角天の煮浸し	24 日夕	* 栗ご飯 * 白身フライ(キャベツ) * ほうれん草の白和え * 味噌汁(茄子、麩、葱)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * 鱈の煮付(インゲン) * 田舎煮(椎茸、人参、牛蒡、薄揚、干瓢)	25 日昼	* 焼きビーフン(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * 小ご飯 * ほうれん草のゴマ和え(かにかま) * 中華スープ(エノキ、人参) * 柿	25 日夕	* ご飯 * カレーコロケ * 胡瓜と蒸し鶏の塩昆布和え * 味噌汁(薄揚げ、葱)
26 日朝	* ご飯 * 筍と落の煮物 * 蓮根入りつくね(蒸し南瓜添え) * 味噌汁(玉葱、人参)	26 日昼	* ご飯 * すまし汁(シメジ、葱) * メロン * 豚キムチ(豆腐、菲、玉葱、玉子) * 胡瓜酢物(かにかま、ワカメ、ゴマ)	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 里芋のゴマ味噌かけ * 白身魚と豆腐のふんわり天(鱈、玉葱、人参、インゲン)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、じゃが芋、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、菲、鶏肉) * 大根のキノコあんかけ	27 日昼	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、葱、薄揚) * すき焼き風煮(牛肉、白菜、玉葱、シメジ、豆腐) * インゲンのゴマ和え(人参、かにかま) * ハナナ	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 野菜の天ぷら(茄子、南瓜、さつま芋、ピーマン) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、ワカメ) * カニ出汁巻き(玉子、蓮根) * 蕨と麩の煮物(椎茸、人参、麩)	28 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、ワカメ) * 大根煮物(鶏肉、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム) * メロン	28 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付(椎茸) * 酢物(白菜、人参、ゴマ) * 味噌汁(豆腐、葱)
29 日朝	* ご飯 * 豆腐ナゲットのトマトソース * セロリとピーマンのコンソメ煮 * 味噌汁(薄揚、シメジ) * ヤクルト	29 日昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 魚肉ソーセージとキャベツの玉子とじ * オニオンスープ(ピーマン、玉葱) * ハナナ	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、じゃが芋) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱、玉子) * 小松菜と竹輪の炒め物
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱) * 擬製豆腐(落の煮物添え) * 冬瓜のそぼろ煮	30 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩) * メロン * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、葱) * 胡瓜とツナとラディッシュのマヨ和え(竹輪)	30 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根(人参) * 高野豆腐の煮物(人参、インゲン) * 味噌汁(茄子、シメジ、葱)
31 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付 * きんぴら牛蒡(人参) * 味噌汁(ワカメ、麩)	31 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 酢鶏(鶏胸肉、玉葱、人参、ピーマン) * ひじきのサラダ(ハム、胡瓜) * 柿	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * じゃが芋煮(鯖缶、人参、玉葱) * 小松菜の煮浸し

10月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 南瓜コンソメ煮 * ヤクルト * ロールキャベツのクリーム煮(人参、玉葱、マッシュルーム) * 味噌汁(人参、大根、薄揚)	1 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱) * 具沢山豚キムチ(豆腐、玉葱、人参) * スパサ(胡瓜、ハム、人参) * フルーツゼリー	1 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付(インゲン、人参) * ほうれん草の白和え(人参) * 味噌汁(豆腐、麩、葱)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(レタス、玉子、葱) * イカタコ揚げの煮付(オクラ添え) * 茄子のそぼろかけ	2 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(玉葱) * ジャガ芋とベーコンの炒め煮 * 味噌汁(豆腐、人参) * リンゴ	2 日夕	* ご飯 * 素麺瓜の酢物 * おからハンバーグ * きのこのすまし汁
3 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、人参、麩) * 大根のかりん煮(人参、ベーコン) * キクラゲ天の煮物	3 日昼	* ミートスパ(ミンチ、玉葱、茄子、人参、トマト缶) * キャベツとシーチキンのゴマドレ和え(人参) * コンソメスープ(玉葱、ベーコン) * ご飯 * ハイン	3 日夕	* ご飯 * 鮭フライ(レタス) * ホテサ(胡瓜、ハム、玉葱) * 味噌汁(玉葱、人参)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * ヨーグルト * 枝豆がんもの煮付(ほうれん草お浸し) * カワラワの野菜あんかけ(ミンチ、人参、モヤシ)	4 日昼	* シーフードピラフ(シーフード・ベジタブルMIX) * 鶏の照りマヨ焼き(レタス) * オレンジ * コンスープ	4 日夕	* ご飯 * 人参の炒め煮 * かつみれと大根の煮物 * 味噌汁(薄揚、玉子)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 桜エビしんじょうの和風あんかけ * 五目煮(牛蒡、蓮根、人参、干瓢、薄揚)	5 日昼	* そぼろ丼(鶏ミンチ、炒り卵) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム、シーチキン) * すまし汁(エノキ、トコロ、葱) * キウイ	5 日夕	* ご飯 * 茄子のピリ辛煮浸し * 鯖のカルー煮(ブロッコリー添え) * 味噌汁(さつま芋、人参、葱、薄揚)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、人参、葱) * 高野豆腐の炊き合わせ(葉大根の和え物) * 白菜と鶏の煮物(人参)	6 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚、葱) * 肉じゃが(鶏肉、玉葱、人参) * キャベツの酢味噌和え(カニカマ、人参、ワカメ)	6 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱、オクラ) * 煮込みハンバーグ(ミンチ、玉葱) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、炒り卵)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参、卵) * さつま揚げの煮付(人参) * 枝豆とひじきの煮物(人参)	7 日昼	* ご飯 * ツナ、蕪、モヤシの玉子とじ * 柿 * 肉団子と白菜のたくた煮(人参、厚揚) * 具沢山コンソメスープ(ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋)	7 日夕	* 炊込みご飯(鶏肉、椎茸、人参、薄揚) * 野菜の揚げ浸し(茄子、南瓜、ピーマン) * 味噌汁(玉葱、麩) * もずく酢
8 日朝	* ご飯 * ツナオムレツ * ヤクルト * キャベツとベーコンのソテー * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ)	8 日昼	* ご飯 * すまし汁(カニカマ、トコロ、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱、蕪) * ジャガ芋、赤天煮 * イチジク	8 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付(インゲン、人参) * モヤシと胡瓜の中華サラダ * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
9 日朝	* ご飯 * 角揚げの煮付 * 南瓜のそぼろ煮 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)	9 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパソ、トコロ、葱) * がんもと人参の煮付(鶏肉) * スパサ(胡瓜、ハム、茹で卵) * 柿	9 日夕	* ご飯 * 鯖のフライ(キャベツ) * 小松菜の煮物(竹輪) * 味噌汁厚揚げ、人参、葱)
10 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付(菜葉) * 卵の花炒め(人参、椎茸、おから) * 味噌汁(人参、大根、薄揚)	10 日昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、エノキ、葱) * 豚肉のケチャップ炒め(玉葱、人参、ピーマン、シメジ) * あらめの煮物(角天、人参、高野豆腐)	10 日夕	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、玉葱) * 筑前煮(鶏肉、人参、牛蒡) * コールスローサラダ(キャベツ、コーン)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 鰯のつみれ煮(蓮根煮付添え) * ほうれん草と揚げの煮付 * ヨーグルト	11 日昼	* 煮込みうどん(鶏肉、椎茸、人参、玉葱) * ホテサ(胡瓜、ハム) * ご飯 * ハナナ	11 日夕	* ご飯 * かき玉汁(椎茸、葱) * ジャガ芋と人参の煮物(玉葱) * 鯖の甘酢あんかけ
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱) * 紅生姜天の炊き合わせ(里芋煮) * 山菜と干瓢の炒め煮(ワカメ、薄揚、人参、セリ、山クラゲ)	12 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、葱) * 鶏肉のピカタ(キャベツ) * 柿 * 胡瓜とシーチキンのゴママヨ和え	12 日夕	* ご飯 * 牛肉のケチャップ炒め * さつま芋サラダ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(玉子、玉葱、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、椎茸、葱) * お魚厚揚げ(オクラ添え) * ひじきと高野の煮物	13 日昼	* スタミナ丼(鶏ミンチ、オクラ、納豆) * ほうれん草の和え物(カニカマ、玉子) * すまし汁(ハンパソ、ワカメ、葱) * 柿	13 日夕	* ご飯 * インゲンの菜種和え * 鶏肉の中華風照焼 * 味噌汁(厚揚げ、ワカメ、葱)
14 日朝	* ご飯 * 蓮根金平(人参) * 鶏牛蒡稲荷と人参の煮物 * 味噌汁(南瓜、ワカメ、葱)	14 日昼	* 肉そば(牛肉、ワカメ、葱) * 柿 * 厚揚げと人参煮物 * 小結び(ゆかり、のりたま)	14 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * 里芋の煮物(鶏肉、人参) * 味噌汁(茄子、オクラ、玉葱)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、厚揚げ、葱) * ミートボール(スナッパンドウ、MIXベジ) * ソーセージと野菜のソテー(キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、ズッキーニ)	15 日昼	* ご飯 * すまし汁(麩、ワカメ、葱) * 鶏肉のトマト煮(玉葱、人参、大豆、シメジ) * さつま芋の甘煮 * リンゴ	15 日夕	* ご飯 * 胡瓜酢物(カニカマ、ワカメ、ゴマ) * おでん風煮物(鶏肉、大根、玉子、厚揚、人参) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ、玉葱、葱)
16 日朝	* ご飯 * 鯖照焼(青梗菜の中華和え) * 里芋とベーコンのバターソテー * 味噌汁(玉葱、麩、葱)	16 日昼	* ご飯 * 大根サラダ(人参、シーチキン) * 野菜炒め(豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、魚肉ソーセージ) * 玉子スープ(玉葱、葱) * 柿	16 日夕	* ご飯 * 茄子の煮物 * かき揚げ(さつま芋、人参、大豆、玉葱) * 味噌汁(シメジ、葱)

10月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 高野の玉子とじ * 小松菜とハンパンの煮浸し * 味噌汁(大根、薄揚、葱)	17 日昼	* ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * あらめの煮物(人参、薄揚) * 柿 * 小ご飯 * すまし汁(かにかま、麩)	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 赤魚の南蛮漬け(玉葱、人参、ピーマン) * 切昆布煮(厚揚げ、人参)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * ハンパングレミソース煮 * ほうれん草とコーンの炒め煮	18 日昼	* シーフードピラフ(シーフードMIX、玉葱、コーン) * 人参しりしり(シーフード、人参、玉子) * 柿 * 肉団子スープ(玉葱、人参、キャベツ、玉子)	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参、葱) * 鯖の煮付 * 豆腐と鶏肉のチャンプル
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、薄揚) * ふんわり白身揚げ(椎茸の煮付) * 大根のそぼろあんかけ	19 日昼	* ご飯 * さつま芋サラダ(胡瓜、ハム) * ホトフ(鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参) * 鯿のフライ(キャベツ) * みかん	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、麩) * 鰯のキノコソース(椎茸、人参) * 茄子の田楽
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ハンパンの炊き合わせ(蓮根煮付) * 鶏肉と大豆のトマト煮(人参)	20 日昼	* ご飯 * かき玉汁(玉葱、長葱、玉子) * 肉豆腐(牛肉、玉葱、長葱、エノキ) * サラダ(キャベツ、胡瓜、ハム、シーフード) * オレンジ	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * 鯖の竜田揚げ(レタス) * キャベツの酢味噌和え(竹輪、人参)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 千草焼き(人参、玉子) * キャベツとウインナーのソテー(玉葱)	21 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(葱) * 肉団子の酢豚風(玉葱、人参、ピーマン) * オクラのゴマ和え * メロン	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚) * 天ぷら(鶏肉、さつま芋、ピーマン、しし唐) * 茄子の煮物
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、オクラ、葱) * ほうれん草オムレツ(人参添え) * ヤクルト * ラタトゥイユ(パプリカ、ズッキーニ、ナス)	22 日昼	* ご飯 * すまし汁(ハンパン、葱) * 鶏肉とじゃが芋の煮物(人参、玉葱) * 胡瓜と春雨の酢物(かにかま)	22 日夕	* ご飯 * 南瓜のそぼろ煮 * すまし汁(素麺、玉葱、薄揚) * 豆腐ステーキ野菜あんかけ(玉葱、人参、エノキ)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 海鮮ハンパングホワイトソースかけ * 青梗菜とベーコンのバターソテー	23 日昼	* ご飯 * 菲玉スープ(玉子) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 柿 * 豚肉と大根煮物(人参)	23 日夕	* 鶏胸肉の南蛮漬け(玉葱、人参) * ご飯 * 味噌汁(さつま芋、葱、薄揚) * 高野豆腐の煮物(シメジ)
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 豚肉の生姜炒め * 畑菜と蒲鉾の煮浸し	24 日昼	* ご飯 * コソクスープ(玉葱、人参) * オムレツ(MIXベジ、魚肉ソーセージ、ホウレン草) * キャベツと角天の煮浸し	24 日夕	* 栗ご飯 * 白身フライ(キャベツ) * ほうれん草の白和え * 味噌汁(茄子、麩、葱)
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * 鯿の煮付(インゲン) * 田舎煮(椎茸、人参、牛蒡、薄揚、干瓢)	25 日昼	* 焼きピーマン(豚肉、キャベツ、人参、玉葱) * 小ご飯 * ほうれん草のゴマ和え(かにかま) * 中華スープ(エノキ、人参) * 柿	25 日夕	* ご飯 * カレーコロッケ * 胡瓜と蒸し鶏の塩昆布和え * 味噌汁(薄揚げ、葱)
26 日朝	* ご飯 * 筍と落の煮物 * 蓮根入りつくね(蒸し南瓜添え) * 味噌汁(玉葱、人参)	26 日昼	* ご飯 * すまし汁(シメジ、葱) * メロン * 豚キムチ(豆腐、菲、玉葱、玉子) * 胡瓜酢物(かにかま、ワカメ、ゴマ)	26 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、葱) * 里芋のゴマ味噌かけ * 白身魚と豆腐のふんわり天(鱈、玉葱、人参、インゲン)
27 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、じゃが芋、葱) * 肉詰め稲荷の煮物(キャベツ、菲、鶏肉) * 大根のキノコあんかけ	27 日昼	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、葱、薄揚) * すき焼き風煮(牛肉、白菜、玉葱、シメジ、豆腐) * インゲンのゴマ和え(人参、かにかま) * ハナナ	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、人参) * 野菜の天ぷら(茄子、南瓜、さつま芋、ピーマン) * コールスローサラダ(キャベツ、人参、ハム、コーン)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(モヤシ、ワカメ) * カニ出汁巻き(玉子、蓮根) * 蕨と麩の煮物(椎茸、人参、麩)	28 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱、ワカメ) * 大根煮物(鶏肉、人参) * スパサラ(胡瓜、ハム) * メロン	28 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付(椎茸) * 酢物(白菜、人参、ゴマ) * 味噌汁(豆腐、葱)
29 日朝	* ご飯 * 豆腐ナゲットのトマトソース * セロリとベーコンのコンソメ煮 * 味噌汁(薄揚、シメジ) * ヤクルト	29 日昼	* カレーライス(牛肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 魚肉ソーセージとキャベツの玉子とじ * オニオンスープ(ベーコン、玉葱) * ハナナ	29 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、じゃが芋) * 煮込みハンパング(シチ、玉葱、玉子) * 小松菜と竹輪の炒め物
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(椎茸、玉葱) * 擬製豆腐(落の煮物添え) * 冬瓜のそぼろ煮	30 日昼	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、麩) * メロン * 麻婆豆腐(シチ、玉葱、葱) * 胡瓜とツナとラディッシュのマヨ和え(竹輪)	30 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根(人参) * 高野豆腐の煮物(人参、インゲン) * 味噌汁(茄子、シメジ、葱)
31 日朝	* ご飯 * 鯖の煮付 * きんぴら牛蒡(人参) * 味噌汁(ワカメ、麩)	31 日昼	* ご飯 * かき玉汁(葱) * 酢鶏(鶏胸肉、玉葱、人参、ピーマン) * ひじきのサラダ(ハム、胡瓜) * 柿	31 日夕	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * じゃが芋煮(鯖缶、人参、玉葱) * 小松菜の煮浸し