

12月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 焼きハンバーグ * 茄子のワサビ醤油 * 青菜と昆布の煮浸し(人参)	1 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * ワカメスープ(葱、ゴマ) * みかん	1 日夕	* ご飯 * 青菜と昆布の煮浸し * 茄子のワサビ醤油 * 焼きはんぺん * 味噌汁(大根、薄揚、葱)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根菜、長葱、麩) * カリフラワーのフレンチサラダ(玉葱、人参) * 春菊の中華和え(人参) * ツナ入り玉子焼き	2 日昼	* 小ご飯 * ハナナ * 肉そば(牛肉、蒲鉾、トロロ、葱) * ジャガ芋、角天の煮物	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、さつまいも、葱) * おでん(大根、竹輪、蒟蒻、玉子、鶏肉) * ひじきサラダ(大豆、人参、ハム、胡瓜)
3 日朝	* ご飯 * スクラッブルエッグ * 温奴(生姜、葱) * 柚子ナメ春雨(人参、キクラゲ) * ヤクルト * 味噌汁(じゃが芋、人参、ワカメ)	3 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱) * 鯖のキノアんかけ(玉葱、エノキ、シメジ、人参) * キャベツサラダのサザン風 * みかん	3 日夕	* ご飯 * 柚子味噌 * ひじきとオクラの和え物 * おでん(大根、蒟蒻、竹輪、鶏肉、玉子) * 味噌汁(玉葱、さつまいも、葱)
4 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、エノキ) * 鯛入りハンバーグ * ブロッコリーのツナコンかけ * 紫花豆	4 日昼	* 炊込みご飯(薄揚、人参、シメジ、エノキ) * 芋煮(里芋、人参、蒟蒻、鶏肉、大根) * モヤシの和え物(人参、ゴマ、ハム) * ハナナ	4 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * キャベツおかか和え(竹輪) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 茄子の生姜風味煮(インゲン) * 野菜ソテー(キャベツ、人参、玉葱) * 焼売	5 日昼	* ご飯 * さつまいもの甘辛煮 * 鶏南蛮漬(玉葱、ピーマン、人参) * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 柿	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 手作りコロッケ(玉葱、挽肉) * カブの酢物(人参、柚子)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、豆腐、葱) * ヨーグルト * ふんわり野菜豆腐寄せ(人参、玉葱、インゲン、蓮根) * 春雨中華サラダ(筍、人参、キクラゲ)	6 日昼	* ご飯 * すまし汁(トロロ、蒲鉾、葱) * 豚丼(玉葱) * ハナナ * 春雨の酢物(かにかま、胡瓜)	6 日夕	* ご飯 * 鯖土佐煮 * 味噌汁(キャベツ、ほうれん草、玉子) * しる菜の白出汁煮(シラス)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、玉葱) * 枝豆人参生姜白揚げ * 春菊信田和え * 蓮根マリネ	7 日昼	* チリシ寿司 * 鶏唐揚げ(レタス) * ブロッコリーシーザーサラダ * フルーツゼリー * すまし汁(エノキ、麩、葱)	7 日夕	* ご飯 * 秋刀魚の塩焼き * 鶏レバーオムレツ炒め * インゲンの錦糸和え * 味噌汁(薄揚、玉葱、葱)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、玉葱、葱) * 野菜まる揚げ(人参、玉葱) * 筍の金平(人参、薄揚) * 野菜の甘酢和え(大根、白菜、人参、昆布)	8 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ * りんご * 麻婆春雨(豆腐、ミンチ、玉葱) * キャベツとシーチキンのマヨ和え(胡瓜)	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * すき焼き風煮込み(牛肉、豆腐、糸こんにゃく、白菜) * スパサ(胡瓜、玉子)
9 日朝	* ご飯 * 三色豆 * ミニハンバーグ(鶏肉、玉葱) * ブロッコリーのくたくた風(赤ピーマン)	9 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉子、玉葱、葱) * 切干大根煮(長天、人参) * コソメスープ(人参) * ハナナ	9 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、シメジ、白菜) * かき揚げ(人参、玉葱、ピーマン、南瓜、竹輪) * がんも煮(人参、椎茸)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、葱、玉葱) * ヤクルト * ハンバーグキッシュ(玉子) * 生酢(大根、人参、昆布、ゴマ) * ほうれん草のバターソテー(トロロコシ)	10 日昼	* ご飯 * 焼き餃子(レタス、トマト) * モヤシとハムとワカメの和え物 * かき玉汁(葱、玉子) * 柿	10 日夕	* ご飯 * 中華スープ(玉子、ワカメ、葱) * 酢鶏(玉葱、ピーマン、人参) * 中華サラダ(胡瓜、モヤシ、ハム)
11 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * フィッシュソーゼージ * 春菊の出汁和え * ワカメとオクラの酢物(人参)	11 日昼	* ご飯 * 鱈のフライ * みかん * 煮浸し(小松菜、人参、薄揚) * 味噌汁(ワカメ、玉葱、葱)	11 日夕	* ご飯 * すまし汁(かにかま、葱) * 八宝菜(白菜、人参、玉葱、シーフードMIX) * 高野豆腐の煮物(人参、インゲン)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * 枝豆ふわふわ豆腐(玉葱) * 納豆 * インゲンとキクラゲの炒め煮(人参)	12 日昼	* ご飯 * コソメスープ * りんご * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * 胡瓜の中華風酢物(かにかま)	12 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根 * あらめの煮物(角天、人参) * 味噌汁(エノキ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメ、玉葱、葱) * 苺ヨーグルト * コーンビーンズオムレツ(グリーンピース、コーン、玉子) * なめ苺おろし * 小松菜のお浸し(人参)	13 日昼	* ご飯 * 焼売 * みかん * シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) * サラダ(レタス、玉子、トマト、ハム)	13 日夕	* ご飯 * スパサ(胡瓜、玉子) * 高野豆腐煮(人参、枝豆) * 味噌汁(人参、葱) * 鯛の照り揚げ
14 日朝	* ご飯 * 鱈入りさんが焼き(玉葱、おから) * 蓮根の金平(人参、ゴマ) * ほうれん草のゴマ和え * 味噌汁(人参、じゃが芋)	14 日昼	* ご飯 * 白菜と鯖缶煮 * スパサ(コーン、人参、胡瓜) * すまし汁(エノキ、麩、ワカメ、葱) * 干し柿	14 日夕	* ご飯 * 蕪スープ(玉子) * かき揚げ(玉葱、人参、春雨) * 肉団子和風旨煮(白菜、人参)
15 日朝	* ご飯 * 白福豆 * 焼売 * 大根菜油揚げ(人参) * 味噌汁(ワカメ、玉子、葱)	15 日昼	* たぬきうどん(揚げ玉、葱、蒲鉾) * 小ご飯 * クリミーベールコンボット * ミカン * ほうれん草のゴマ和え(人参) * つぼ漬	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * とんこ、南瓜の天ぷら * 人参とじゃが芋の煮物
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * リボンパンネアラビアータ(トマト、ニンニク) * インゲンの抹茶塩和え * ソーゼージステーキ	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トロロ) * 鶏の甘辛煮(玉葱、キャベツ) * 酢物(胡瓜、春雨、かにかま) * みかん	16 日夕	* ご飯 * 高菜煮(がんも) * 寄せ鍋(白菜、人参、豆腐、平茸、鰯) * 黒豆

12月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*青海苔天*ヤクルト *大根サラダ(人参、コーン、切干大根) *胡瓜のゆかり風味	17 日昼	*ご飯*鮭コロッケ *すまし汁(ハンパ、トコロ) *キャベツとソーセージの炒め物	17 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、白菜) *豚肉の生姜焼き(玉葱) *春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)
18 日朝	*ご飯*焼きはんぺん*落土佐煮 *彩り和え(キャベツ、トマト、人参) *味噌汁(薄揚、豆腐)	18 日昼	*ご飯*ハサのフライ(レタス) *大根の煮物(人参) *蕪玉スープ(葱)*みかん	18 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、玉子) *根菜煮(牛蒡、人参、蓮根、蒟蒻、鶏肉) *赤天煮(じゃが芋)
19 日朝	*ご飯*鮭寄せ*葱塩スナッフエンドウ *味噌汁(シメジ、葱) *卵の花サラダ(人参、コーン、グリーンピース)	19 日昼	*ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参) *小ご飯*黒豆 *中華スープ(アゴコン、玉葱)	19 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、薄揚) *鯖の味噌煮*黒豆 *大根と昆布の煮物
20 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ)*ヨーグルト *鰯入りハンバーグ(玉葱、おろし生姜) *インゲンの錦糸和え(人参)*温奴(葱)	20 日昼	*チキンカレー(じゃが芋、人参、玉葱) *白菜の煮物(薄揚) *玉子スープ(葱)*柿	20 日夕	*ご飯*里芋の煮物(人参、椎茸) *鶏肉の照り絡め(アスパラ添え) *すまし汁(麩、ワカメ)*マカロニサラダ(人参、玉葱)
21 日朝	*ご飯*味噌汁(エノキ、人参) *野菜丸揚げ*オクラの白出汁煮 *切干大根と柴漬け和え	21 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、玉子、ホレソ草) *がんもの含め煮(大根、人参) *味噌汁(豆腐、葱)*桃の缶詰	21 日夕	*ご飯*コシ照り煮(スナッフエンドウ添え) *茄子の生姜風味煮(インゲン) *根菜和風サラダ(蓮根、牛蒡、人参、枝豆)
22 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、薄揚) *ふんわり野菜豆腐寄せ *人参の甘酢和え*金時豆	22 日昼	*ご飯*ワカメスープ(葱)*バナナ *肉団子のケチャップ煮(ビーマン、人参、玉葱) *大根サラダ(ツナ)	22 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、エノキ)*黒豆 *海鮮かき揚げ(シーフードMIX、南瓜、玉葱、人参、大豆) *白菜とかかまのゴマ和え
23 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩、葱) *ミートボール*筍の金平(人参、薄揚) *白菜の浅漬け風(柚子皮、人参)	23 日昼	*ご飯*コロッケ*バナナ *ポトフ(じゃが芋、人参、ウインナー、玉葱) *マカロニサラダ(胡瓜、ハム)	23 日夕	*ご飯*豚バラ大根 *春雨の酢物(胡瓜、かかま) *味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
24 日朝	*ご飯*チキンかた*切干大根煮(人参) *味噌汁(大根、人参)*ヤクルト *野菜ソテー(キャベツ、玉葱、人参)	24 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、胡瓜) *玉子スープ(葱)*柿	24 日夕	*ご飯*しじみ汁(豆腐) *鯖の南蛮漬(玉葱、人参) *高菜とがんもの煮付
25 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、キャベツ)*納豆 *コーンピースオムレツ(コーン、グリーンピース) *春雨煮(椎茸、キャベツ、人参、錦糸卵、ゴマ)	25 日昼	*ご飯*ワタンスープ*小みかん *鶏の甘旨焼(キャベツ) *ひじき煮(人参、角天)	25 日夕	*炊込みご飯(ツナ、人参、牛蒡、薄揚) *白菜と厚揚げのくたくた煮 *味噌汁(ハンパ、葱)
26 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *枝豆ふわふわ豆腐 *青梗菜のかかま和え*白福豆	26 日昼	*ご飯*干柿 *野菜炒め(ソーセージ、キャベツ、人参、ビーマン) *すまし汁(トコロ、かかま)	26 日夕	*ご飯*切昆布煮(長天) *鯖の竜田揚げ(キャベツ) *味噌汁(ワカメ、麩、葱)
27 日朝	*ご飯*焼売*ヨーグルト *おからと竹輪の炒り煮(人参、枝豆) *野菜の甘酢和え(大根、白菜、人参、昆布)	27 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参) *小ご飯*バナナ *がんも煮(人参)	27 日夕	*ご飯*イカのすり身カツ *野菜の玉子和え(人参、牛蒡、大豆) *オクラのゴマ和え*味噌汁(大根、麩)
28 日朝	*ご飯*ソーセージステーキ *インゲンとクラゲの炒め煮(人参、ゴマ) *大根葉油揚げ(人参)*味噌汁(エノキ、葱)	28 日昼	*ご飯*水餃子*りんご *オムレツ(玉葱、ミンチ、MIXベジ) *ふんわり野菜豆腐煮(白菜、玉葱、人参)	28 日夕	*ご飯*コシゴマ味噌煮 *牛蒡の旨煮*ビーマンナムル *味噌汁(白菜、薄揚)
29 日朝	*ご飯*鰯入りさんか*紫花豆 *白菜の白出汁煮(ジャコ) *味噌汁(大根、薄揚、葱)	29 日昼	*ご飯*鯖の大根おろし煮 *小松菜の煮浸し(薄揚、人参) *すまし汁(トコロ、葱、麩)*りんご	29 日夕	*ご飯*スープ(玉葱、アゴコン) *豚肉の中華旨煮(人参、椎茸、白菜) *ビーマンのピリ辛炒め(白滝)
30 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *フィッシュソーセージ*胡瓜のゆかり風味 *切昆布大豆煮(人参)	30 日昼	*シチュー(じゃが芋、人参、玉葱) *胡瓜とツナのサラダ(ハム)*バナナ *ビーマンナムル*牛蒡の旨煮	30 日夕	*ご飯*キャベツの酢物(人参、竹輪) *味噌汁(さつま芋、薄揚) *カブのトコロあんかけ(鶏ミンチ、豆腐)
31 日朝	*ご飯*青海苔天*ヤクルト *人参のタコ和え*味噌汁(麩、玉子) *ほうれん草のバター炒め(コーン)	31 日昼	*他人丼(豚肉、玉葱、玉子) *白菜の煮浸し(人参、薄揚) *すまし汁(ハンパ、葱)*バナナ	31 日夕	*そば(揚げ玉、味付き揚げ、葱) *海苔巻き、稲荷寿司 *刺身(鰯、サーモン)

12月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * 焼きはんぺん(青菜と昆布の煮浸し添え) * 蒸し茄子(ゴマ)	1 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(玉葱) * 鶏の照焼 * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	1 日夕	* ご飯 * 鯖の竜田揚げ * ソーセージとキャベツの玉子とじ * 味噌汁(白菜と薄揚)
2 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、人参) * 玉子焼き(シーチン) * 春菊の中華和え(人参) * カリフラワー・ブロッコリーサラダ(人参)	2 日昼	* 肉そば(牛肉、トロ、蒲鉾、葱) * ゆかり小ご飯 * 柿 * ジャガ芋、人参、角天の煮物	2 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 煮込みハンバーグ(シチ、玉葱) * 大根サラダ(ハム、胡瓜)
3 日朝	* ご飯 * 温奴(生姜、葱) * スクランブルエッグ * 味噌汁(じゃが芋、人参、ワカメ) * 柚子ナメ春雨(人参、干し木耳) * ヤクルト	3 日昼	* ご飯 * 玉子スープ(玉葱) * 鯖のキノコあんかけ(玉葱、エノキ、シメジ、人参) * 小松菜のゴマ和え * みかん	3 日夕	* ご飯(柚子味噌) * ひじきのサラダ(オクラ、人参) * 味噌汁(玉葱、さつまいも、葱) * おでん(大根、鶏肉、玉子、蒟蒻、竹輪)
4 日朝	* ご飯 * ブロッコリー・ツナコーンかけ * 鰯入りハンバーグ * 紫花豆 * 味噌汁(大根、エノキ、麩)	4 日昼	* キノコの炊込みご飯(薄揚、人参、シメジ、エノキ) * 芋煮汁(里芋、人参、蒟蒻、鶏肉、大根) * 和え物(モヤシ、人参、ゴマ、ハム) * ハナナ	4 日夕	* ご飯(柚子味噌) * 赤魚の煮付 * 白菜のおかか和え(人参、竹輪) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、玉葱、葱) * 焼売 * 茄子生姜風味煮(インゲン) * 野菜ソテー(キャベツ、玉葱、人参)	5 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鶏肉の南蛮漬(玉葱、人参、ピーマン) * さつまいもの甘辛煮 * 柿	5 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、葱) * 手作りコロッケ(玉葱、挽肉) * カブの酢物(人参)
6 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 野菜豆腐寄せ(人参、玉葱、インゲン、蓮根) * 春雨中華サラダ(筍、人参、生姜、クラゲ、ゴマ)	6 日昼	* 豚丼(紅生姜) * みかん * 酢物(春雨、胡瓜、かにかま) * すまし汁(蒲鉾、トロ、葱)	6 日夕	* ご飯(柚子味噌) * 鯖の土佐煮 * しる菜の白出汁煮 * 味噌汁(小松菜、玉子) * ブロッコリーのソーサーサラダ
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 枝豆人参生姜白揚(魚肉) * 春菊の信田和え(薄揚) * 蓮根マリネ(玉葱、パプリカ)	7 日昼	* ご飯 * すまし汁(エノキ、葱) * 鶏の唐揚げ(レタス添え) * 胡瓜とツナのサラダ(玉葱) * フルーツゼリー	7 日夕	* ご飯 * インゲンの錦糸和え * 鶏レバー・オイスター炒め * 秋刀魚塩焼き * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱)
8 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ、葱) * 野菜丸揚げ * 筍の金平(人参、薄揚) * 野菜の甘酢和え(大根、白菜、人参、昆布)	8 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ(玉葱) * 麻婆春雨(葱、シチ、玉葱) * ほうれん草のゴマ和え(人参、ゴマ)	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱) * すき焼き風(牛肉、豆腐、糸コ、エノキ、白菜) * スパサ(胡瓜、玉子)
9 日朝	* ご飯(柚子味噌) * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * 三色豆 * ハンバーグ(鶏肉、玉葱) * ブロッコリーのくたくた煮(赤ピーマン)	9 日昼	* 親子丼(鶏肉、玉葱、玉子) * 切干大根煮(角天、人参) * コソメスープ(人参) * みかん	9 日夕	* ご飯 * がんも煮 * 味噌汁(白菜、豆腐、シメジ) * かき揚げ(玉葱、人参、南瓜、ピーマン)
10 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ハンパキンキッシュ(玉子) * ヤクルト * 生酢(大根、人参、昆布、ゴマ)	10 日昼	* ご飯 * 焼き餃子(レタス、トマト) * 和え物(モヤシ、白菜、ワカメ、ハム) * かき玉汁(葱) * ハナナ	10 日夕	* ご飯 * 中華サラダ(モヤシ、ハム、胡瓜) * 酢鶏(玉葱、ピーマン、人参) * 中華スープ(玉子、葱、ワカメ)
11 日朝	* ご飯 * 魚肉ソーセージ * 春菊の出汁和え * ワカメとオクラの酢物(人参) * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱)	11 日昼	* ご飯 * 煮浸し(小松菜、人参、薄揚) * 白身魚フライ * 柿 * 味噌汁(玉葱、ワカメ、葱)	11 日夕	* ご飯 * すまし汁(かにかま、葱) * きんかん甘煮 * 八宝菜(シーフードMIX、白菜、人参) * 高野豆腐の煮物(インゲン、人参)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、豆腐、葱) * 枝豆ふわふわ豆腐(玉葱) * 納豆 * インゲンとクラゲの炒め煮(人参)	12 日昼	* ご飯 * コソメスープ * みかん * 鶏胸肉のピカタ(レタス) * 胡瓜の中華風酢物(かにかま)	12 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根 * あらめの煮物(角天、人参) * 味噌汁(エノキ、葱)
13 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、玉葱、葱) * 苺ヨーグルト * コーン・スイートポテト(グリッピーズ、コーン、玉子) * なめ苺おろし * 小松菜のお浸し(人参)	13 日昼	* ご飯 * 焼売 * 柿 * シチュー(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋) * サラダ(レタス、玉子、トマト、ハム)	13 日夕	* ご飯 * 鰯の照り揚げ * スパサ(胡瓜、玉子) * 高野豆腐煮(人参、枝豆) * 味噌汁(人参、葱) * きんかん甘煮
14 日朝	* ご飯 * 鱈入りさんが焼き(玉葱、おから) * 蓮根の金平(人参、ゴマ) * ほうれん草のゴマ和え * 味噌汁(人参、じゃが芋)	14 日昼	* ご飯 * 白菜と鯖缶煮 * ホテサ(胡瓜、ハム、柿) * すまし汁(エノキ、麩、ワカメ、葱) * 柿	14 日夕	* ご飯 * 蕪スープ(玉子) * クリーム・ペーコンポテト * かき揚げ(玉葱、人参、春雨) * 肉団子と風旨煮(白菜、人参)
15 日朝	* ご飯 * 白福豆 * 焼売 * 大根菜油揚げ(人参) * 味噌汁(ワカメ、玉子、葱)	15 日昼	* たぬきうどん(揚げ玉、葱、蒲鉾) * 小ご飯(のりたま) (柚子味噌) * 柿、ミカン * ほうれん草のゴマ和え(人参) * シーチン入玉子焼	15 日夕	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚) * とんこ、南瓜の天ぷら * 人参とじゃが芋の煮物
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、玉葱) * リボン・パン・ネアリアータ(トマト、ニンニク) * インゲンの抹茶塩和え * ソーセージステーキ	16 日昼	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、かにかま) * 鶏の甘辛煮(キャベツ) * みかん * 酢物(春雨、胡瓜、かにかま)	16 日夕	* ご飯 * 黒豆 * がんもと高菜の煮物 * 寄せ鍋(鶏肉、白菜、豆腐、平茸)

12月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ワカメ、豆腐) * 大根サラダ(切干大根、人参、コーン、枝豆) * 胡瓜のゆかり風味 * 青海苔天	17 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、薄揚) * 酢物(大根、人参、ゴマ) * 柿 * ハサのフライ(キャベツ)	17 日夕	* ご飯 * 豚肉の生姜焼き * 味噌汁(白菜、ワカメ) * 春雨サラダ(胡瓜、ハム、玉子)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、豆腐、葱) * 焼きはんぺん * 踏の土佐煮(鯉節) * 彩り和え(キャベツ、人参、コーン)	18 日昼	* ご飯 * すまし汁(ワカメ、薄揚、葱) * 黒豆 * 大葉チーズ入りメンチカツ(キャベツ) * 干柿 * 玉子とソーセージの炒め物(キャベツ、人参)	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(玉子、ワカメ、葱) * 根菜煮(牛蒡、人参、蓮根、蒟蒻、鶏肉) * 赤天煮(じゃが芋)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、葱) * 鮭寄せ(玉葱) * 葱塩スナップエンドウ * 卵の花サラダ(玉葱、人参、グリーンピース、コーン)	19 日昼	* 小ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * ヤキソバ(豚肉、玉葱、人参) * 柿 * ホテサラ(ハム、玉子)	19 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、薄揚) * 鯖の味噌煮 * 黒豆 * 大根と昆布の煮物
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ) * ヨーグルト * 鰯入りハンバーグ(玉葱、おろし生姜) * インゲンの錦糸和え(人参) * 温奴(葱)	20 日昼	* チンカレー(じゃが芋、人参、玉葱) * 白菜の煮物(薄揚) * 玉子スープ(葱) * みかん	20 日夕	* ご飯 * 里芋の煮物(人参、椎茸) * 鶏肉の照り絡め(アスパラ添え) * すまし汁(麩、ワカメ) * マカロニサラダ(人参、玉葱)
21 日朝	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、人参) * 野菜丸揚げ * オクラの白出汁煮 * 切干大根と柴漬け和え	21 日昼	* 三色丼(鶏ミンチ、玉子、ホレソ草) * がんもの含め煮(大根、人参) * 味噌汁(豆腐、葱) * みかん	21 日夕	* ご飯 * ニンニク照り煮(スナップエンドウ添え) * 茄子の生姜風味煮(インゲン) * 根菜和風サラダ(蓮根、牛蒡、人参、枝豆)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(白菜、薄揚) * ふんわり野菜豆腐寄せ * 人参の甘酢和え * 金時豆	22 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(葱) * ハナナ * 肉団子のケチャップ煮(ピーマン、人参、玉葱) * 大根サラダ(ツナ)	22 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、エノキ) * 黒豆 * 海鮮かき揚げ(シーフードMIX、南瓜、玉葱、人参、大豆) * 白菜とかかまのゴマ和え
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、葱) * ミートボール * 筍の金平(人参、薄揚) * 白菜の浅漬け風(柚子皮、人参)	23 日昼	* ご飯 * コソメスープ(玉葱、アボカド) * 麻婆豆腐(ミンチ) * みかん * ひじき煮物(人参、角天)	23 日夕	* ご飯 * 豚バラ大根 * 白菜の漬物 * 春雨の酢物(胡瓜、かかま) * 味噌汁(じゃが芋、ワカメ)
24 日朝	* ご飯 * チキンカツ * 切干大根煮(人参) * 味噌汁(大根、人参) * ヤクルト * 野菜ソテー(キャベツ、玉葱、人参)	24 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、胡瓜) * 玉子スープ(葱) * セリ	24 日夕	* ご飯 * しじみ汁(豆腐) * 鰯の南蛮漬け(玉葱、人参) * 高菜とがんもの煮付
25 日朝	* ご飯 * 味噌汁(麩、キャベツ) * 納豆 * コーンピースオムレツ(コーン、グリーンピース) * 春雨煮(椎茸、キャベツ、人参、錦糸卵、ゴマ)	25 日昼	* ご飯 * ワンタンスープ * 小みかん * 鶏の甘旨焼(キャベツ) * ひじき煮(人参、角天)	25 日夕	* 炊込みご飯(ツナ、人参、牛蒡、薄揚) * 白菜と厚揚げのくたくた煮 * 味噌汁(ハンパシ、葱)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) * 枝豆ふわふわ豆腐 * 青梗菜のかかま和え * 白福豆	26 日昼	* ご飯 * みかん * 野菜炒め(ソーセージ、キャベツ、人参、ピーマン) * すまし汁(トロロ、かかま)	26 日夕	* ご飯 * 切昆布煮(長天) * 鯖の竜田揚げ(キャベツ) * 味噌汁(しじみ)
27 日朝	* ご飯 * 焼売 * ヨーグルト * おからと竹輪の炒り煮(人参、枝豆) * 野菜の甘酢和え(大根、白菜、人参、昆布)	27 日昼	* 煮込みラーメン(豚肉、キャベツ、モヤシ、人参) * 小ご飯 * 干柿 * がんも煮(人参)	27 日夕	* ご飯 * 伊のすり身カツ * 野菜の玉子和え(人参、牛蒡、大豆) * オクラのゴマ和え * 味噌汁(大根、麩)
28 日朝	* ご飯 * ソーセージステーキ * インゲンとクラゲの炒め煮(人参、ゴマ) * 大根葉油揚げ(人参) * 味噌汁(エノキ、葱)	28 日昼	* ご飯 * 水餃子 * みかん * オムレツ(玉葱、ミンチ、MIXベジ) * ふんわり野菜豆腐煮(白菜、玉葱、人参)	28 日夕	* ご飯 * ニンニク味噌煮 * 牛蒡の旨煮 * ピーマナムル * 味噌汁(白菜、薄揚)
29 日朝	* ご飯 * 鰯入りさんか * 紫花豆 * 白菜の白出汁煮(ジャコ) * 味噌汁(大根、薄揚、葱)	29 日昼	* ご飯 * 鯖の大根おろし煮 * 小松菜の煮浸し(薄揚、人参) * すまし汁(トロロ、葱、麩) * 干柿	29 日夕	* ご飯 * スープ(玉葱、アボカド) * 豚肉の中華旨煮(人参、椎茸、白菜) * ピーマンのピリ辛炒め(白滝)
30 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、葱) * フィッシュソーセージ * 胡瓜のゆかり風味 * 切昆布大豆煮(人参)	30 日昼	* シチュー(じゃが芋、人参、玉葱) * 胡瓜とツナのサラダ(ハム) * りんご * ピーマナムル * 牛蒡の旨煮	30 日夕	* ご飯 * キャベツの酢物(人参、竹輪) * 味噌汁(さつま芋、薄揚) * カブのトトロあんかけ(鶏ミンチ、豆腐)
31 日朝	* ご飯 * 青海苔天 * ヤクルト * 人参のタコ和え * 味噌汁(麩、玉子) * ほうれん草のバター炒め(コーン)	31 日昼	* 他人丼(豚肉、玉葱、玉子) * 白菜の煮浸し(人参、薄揚) * すまし汁(ハンパシ、葱) * ハナナ	31 日夕	* そば(揚げ玉、味付き揚げ、葱) * 海苔巻き、稲荷寿司 * 刺身(鰹、サーモン)