

# 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、牛蒡、鶏肉)、昆布巻、牛蒡と人参の肉巻き、紅白蒲鉾、鱸の照焼、栗きんとん、雑煮、饅頭	1 日昼	*ご飯*鶏の塩焼き(レタス) *伊達巻*すまし汁(豆腐、トロ、葱) *煮物(大根、人参、蒟蒻、椎茸、昆布)	1 日夕	*ご飯*鯛の梅醤油煮 *里芋の鶏そぼろあかけ *青梗菜のピーナツ和え*なめこ汁(葱、薄揚)
2 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ *味噌汁(ほうれん草、イノキ) *カブの柚子味噌かけ*彩り和え	2 日昼	誕生日メニュー・ご飯、鶏の唐揚げ(レタス) ・煮物(大根、椎茸、人参、昆布、蒟蒻) ・すまし汁(白身魚、大根菜)・みかん	2 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉子) *鱸のみぞれ揚げ*蓮根マリネ *炒り豆腐(人参、葱)
3 日朝	*ご飯*鮭寄せ(玉葱、鮭フレーク)*ヨーグルト *切干大根と柴漬け和え(小松菜、胡瓜) *味噌汁(厚揚げ、葱)*オクラの白出汁煮	3 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *がんもの炊き合わせ(鶏肉、椎茸、人参) *ほうれん草の卵とじ*バナナ	3 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *野菜コロッケ(ブロッコリー添え) *煮物(人参、大豆)*春菊の信田和え(薄揚)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ)*金時豆 *ミニハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱) *菜の花チリ(イノキ、人参)	4 日昼	*きつねうどん(薄揚、蒲鉾、葱) *小ご飯*黒豆*みかん *あらめの煮物(角天、人参)	4 日夕	*ご飯*海老の天ぷら*しじみの味噌汁 *チキンのクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参、インゲン) *やみつきほうれん草(黄パプリカ)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *枝豆人参生姜白揚げ *筍の煮物*野沢菜と昆布の煮浸し(人参)	5 日昼	*ご飯*かき玉汁(葱)*冷凍コロッケ *白菜煮(麩、カブ、イノキ) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜)*バナナ	5 日夕	*ご飯*鯛の煮付 *大根の酢物(かにかま) *味噌汁(モヤシ、人参)
6 日朝	*ご飯*鯛入りハンバーグ *大豆五目煮(大根、人参、蓮根、椎茸、大豆) *なめ茸おろし*味噌汁(ワカメ、イノキ)	6 日昼	*ご飯*南瓜煮*グレープフルーツ *味噌汁(豆腐、葱)*黒豆 *酢豚(ピーマン、玉葱、人参)	6 日夕	*炊き込みピラフ(MIXベジ) *オムレツ(ミンチ、玉葱、人参) *すまし汁(トロ)
7 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ、玉子) *ふんわり野菜豆腐寄せ *大根菜油揚げ(人参)*リボンハンネアラビアータ	7 日昼	*七草粥*漬物*パン *煮しめ(鶏肉、大根、人参、シメジ) *味噌汁(玉葱、薄揚)	7 日夕	*ご飯*チキンカツ(キャベツ) *人参しりしり *味噌汁(じゃが芋、イノキ)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、ワカメ) *人参の甘酢和え*チキンピカタ *白菜の浅漬け風(人参、柚子)	8 日昼	*ヤキソバ(豚肉、人参、蒲鉾、キャベツ、玉葱) *味噌汁(麩)、お結び(ふりかけ) *大根サラダ(ハム、胡瓜)*りんご	8 日夕	*ご飯*白菜のくたくた煮(鶏肉) *ほうれん草ゴマ和え(人参) *かき玉汁(葱)*沢庵
9 日朝	*ご飯*筍の金平(人参、薄揚) *コーンピースオムレツ*うぐいす豆 *味噌汁(小松菜)	9 日昼	*ご飯*鶏のから揚げ(レタス) *春雨酢物(ハム、ワカメ)*りんご *コンソメスープ(玉葱、かにかま)	9 日夕	*ご飯*白福豆 *味噌ちゃんこ鍋(鶏肉、豆腐、小松菜、糸コ、竹輪) *高野豆腐と人参の煮物
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *丸揚げ*春雨煮(人参、椎茸、キャベツ、玉子、ゴマ) *野菜の甘酢和え(大根、人参、白菜、昆布)	10 日昼	*炊き込みピラフ(MIXベジ) *ホット(ウインナー、じゃが芋、人参、玉葱) *あらめ煮(赤天、薄揚)*パン	10 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *エビ入りピラフ(キャベツ、玉葱)*春菊中華和え(人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ソーセージステーキ*温奴(葱) *小松菜のお浸し(人参)	11 日昼	*ご飯*切昆布煮(薄揚げ、人参) *野菜炒め(玉葱、人参、牛肉、モヤシ、キャベツ) *味噌汁(豆腐、薄揚)*バナナ	11 日夕	*ご飯*鯖の塩焼き *牛肉入り蓮根*モヤシの和え物 *すまし汁(トロ、麩、葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *ミートボール(鶏肉、玉葱) *ブロッコリーの青紫蘇風味*三色豆	12 日昼	*ご飯*大根煮(鯖缶) *サラダ(胡瓜、人参、レタス、ハム) *味噌汁(じゃが芋、葱)*みかん	12 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、イノキ) *牛蒡サラダ(人参*卵の花(人参、葱、薄揚) *豚肉と木耳の玉子炒め
13 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、麩) *切干大根煮(人参)*青海苔天 *葱塩スタップエンドウ	13 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、葱)*干柿 *中華サラダ(ハム、胡瓜、玉子) *味噌汁(イノキ、ワカメ)	13 日夕	*ご飯*小松菜ゴマ和え *豆腐の柳川風(牛蒡、葱) *味噌汁(人参、玉葱)
14 日朝	*ご飯*山菜のさっぱり和え *蓮根金平(人参)*焼売 *味噌汁(ナメコ、葱)*ヤクルト	14 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱)(レタス) *じゃが芋の煮物(人参、角天)*バナナ	14 日夕	*ご飯*味噌汁(角天、薄揚) *筑前煮(鶏肉、蒟蒻、蓮根、椎茸、牛蒡) *ほうれん草お浸し
15 日朝	*ご飯*味噌汁(イノキ、人参) *納豆*人参のタコ和え *パンキンキッシュ(玉子)	15 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩) *赤魚の煮付(厚揚げ) *カブの生酢(人参、かにかま)	15 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱) *おでん(大根、竹輪、鶏肉、玉子、長天、厚揚げ、蒟蒻) *ほうれん草白和え(人参)
16 日朝	*ためき雑炊風(揚げ玉、錦糸卵、葱、ワカメ) *味噌汁(豆腐、薄揚、葱)*筍煮物 *野沢菜と昆布の煮浸し(人参、鰹節)	16 日昼	*ご飯*焼売*バナナ *牛肉入り蓮根 *豚汁(白菜、大根、人参、葱)	16 日夕	*ご飯*ほうれん草和え *ロールキャベツ(挽肉、玉葱) *ワカメスープ(葱)

# 1月献立表(桜ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、薄揚、玉子) * フィッシュソーゼージ * 和え物(キャベツ、コーン) * 大根サラダ(人参、コーン、枝豆、ゴマ) * 苺ヨーグルト	17 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鯰フライ(キャベツ) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * りんご	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ) * オムレツ(MIXベジ添え) * 白和え(シメジ、人参、ゴマ、芋茎、豆腐)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * スクランブルエッグ * 金時豆 * オクラとひじきの和え物(人参)	18 日昼	* ご飯 * 中華スープ(茼蒿、玉葱) * 豚キムチ(豆腐、玉葱、茼蒿) * 大根の煮物(人参、角天)	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 鱈の南蛮漬(人参) * 金平牛蒡(人参)
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * 野菜の丸揚げ * 胡瓜の抹茶塩風味 * 野菜の玉子和え(牛蒡、人参、大豆)	19 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(生姜、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) * ハナナ * 春雨の中華風酢物(ハム、胡瓜、玉子)	19 日夕	* ご飯 * 茼蒿スープ * シーフードオムレツ(シーフードMIX、玉葱) * ひじき煮(人参、角天)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、麩) * 枝豆ふわふわ豆腐 * 蓮根マリネ(玉葱、ピーマン) * 人参しりしり(玉子、ツナ)	20 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ * フルーツヨーグルト * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(トコロ、麩、カニカマ)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱) * 和風ハンバーグ(ミンチ、大葉、玉葱)(大根おろし) * 胡瓜のサラダ(ツナ、ハム)
21 日朝	* ご飯 * ソーゼージステーキ * ヤクルト * 野菜のソテー(キャベツ、玉葱、人参) * 大根の柚子塩風味 * 味噌汁(玉葱、ナメコ)	21 日昼	* 三色丼 * ハナナ * チキンのクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参、インゲン) * すまし汁(カニカマ、葱)	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、キャベツ、玉子) * 八宝菜(シーフードMIX、白菜、人参、玉葱) * おから煮(鶏肉、人参、椎茸、葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 焼売 * 煮物(人参、大豆、牛蒡、竹輪) * 春雨中華サラダ(筍、人参、ゴマ、木耳)	22 日昼	* カレーライス(じゃが芋、人参、玉葱、豚肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * リンゴ * コソメスープ(玉葱、ペーコン)	22 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * モヤシの和え物 * 白菜漬 * 味噌汁(エノキ、薄揚)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚) * 枝豆人参生姜白揚げ(紅生姜) * 筍金平(人参) * 卵の花ちらし(エノキ、人参)	23 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス) * キャベツの和え物(人参、竹輪) * すまし汁(シメジ、葱) * リンゴ	23 日夕	* ご飯 * 鰯のあんかけ * 高野豆腐の煮物(椎茸、人参) * 味噌汁(ワカメ、麩) * 白菜漬
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ふんわり野菜豆腐寄せ * ヨーグルト * 柚子ナメコ春雨 * 白菜漬	24 日昼	* ご飯 * 胡瓜の酢物(竹輪、ワカメ) * すまし汁(蒲鉾、葱) * ハナナ * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、白菜) * さつま芋のいとこ煮(粒あん) * 鯉おろし煮(人参) * キャベツのカレー風味和え(玉葱、赤パプリカ)
25 日朝	* ご飯 * 鰯入りハンバーグ * 大根菜油揚げ(人参) * 紫花豆 * 味噌汁(人参、玉葱、エノキ)	25 日昼	* ご飯 * チキンカツ(レタス) * リンゴ * さつま揚げとインゲンのピーマン和え(人参) * 中華スープ(玉葱、ワカメ、玉子、レタス)	25 日夕	* ご飯 * ニシンのゴマ味噌煮 * さつま芋甘露煮 * 味噌汁(大根、エノキ、薄揚)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * オムレツ(コーン、グリーンピース) * 温奴 * 野菜の甘酢和え(白菜、人参、昆布、大根)	26 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * 肉団子の甘酢煮(ピーマン、玉葱、人参) * 大根サラダ((ハム、カイワレ) * りんご	26 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ハンパシ、トコロ) * 肉豆腐(牛肉、白菜、エノキ) * キャベツの和え物(カニカマ)
27 日朝	* ご飯 * しじみの味噌汁(葱) * 鯰入りさんが(玉葱、おから) * しろ菜の白出汁煮(シラス) * 白福豆	27 日昼	誕生日メニュー * ご飯、コーンスープ * 煮しめ(鶏肉、大根、人参、竹輪、シメジ) * ホテサラ(ハム、胡瓜) * りんご	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、シメジ、厚揚) * 子宝煮(薄揚げ、MIXベジ) * 春菊の白和え(豆腐)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * チキンピカタ * ひじき煮(人参、薄揚) * ほうれん草のバター炒め(コーン) * ヤクルト	28 日昼	* 炊込ご飯(シーチキン、大豆、人参) * シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 白菜とカニカマの酢味噌和え * ミカン	28 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 大根生酢(人参、カニカマ) * 味噌汁(牛蒡、玉子、葱)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 焼きはんぺん * 春菊の出汁和え * 大豆五目煮(大根、人参、蓮根、椎茸)	29 日昼	* ご飯 * 南瓜煮 * ハナナ * 味噌汁(大根、人参、じゃが芋、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱)	29 日夕	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * ハンパシフライ(大葉、チーズ)(レタス) * 白菜とシーチキンのぼん酢和え(鯉節、ゴマ)
30 日朝	* ご飯 * なめこおろし * フィッシュソーゼージ * 納豆 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	30 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ) * リンゴ * 鶏のトマト煮(大豆、玉葱) * 切干大根と柴漬和え	30 日夕	* ご飯 * ほうれん草の白和え * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 肉じゃが(玉葱、人参、牛肉)
31 日朝	* ご飯 * 青海苔天 * 胡瓜の梅かけ * 卵の花サラダ(人参、コーン、玉葱、じゃが芋) * 味噌汁(人参、玉葱、ワカメ) * ヨーグルト	31 日昼	* 桜エビ * ご飯(枝豆) * ハナナ * 小松菜のお浸し * すまし汁(エノキ、トコロ) * おからバーグ(鶏ミンチ、玉葱)(レタス)	31 日夕	* ご飯 * ニシン照り煮 * 牛肉入り蓮根 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)

# 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、牛蒡、鶏肉)、昆布巻、牛蒡と人参の肉巻き、紅白蒲鉾、鱈の照焼、栗きんとん、雑煮、饅頭	1 日昼	*ご飯*鶏の塩焼き(レタス) *伊達巻*すまし汁(豆腐、トロ、葱) *煮物(大根、人参、蒟蒻、椎茸、昆布)	1 日夕	*ご飯*鯛の梅醤油煮 *里芋の鶏そぼろあかけ *青梗菜のピーナツ和え*なめこ汁(葱、薄揚)
2 日朝	*ご飯*スクランブルエッグ *味噌汁(ほうれん草、イネキ) *カブの柚子味噌かけ*彩り和え	2 日昼	*カレーライ(玉葱、ペーコン、人参) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*リンゴ *オニオンスープ*コロッケ(キャベツ)	2 日夕	*ご飯*味噌汁(シメジ、玉子) *鯛のみぞれ揚げ*蓮根マリネ *炒り豆腐(人参、葱)
3 日朝	*ご飯*鮭寄せ(玉葱、鮭フレーク)*ヨーグルト *切干大根と柴漬け和え(小松菜、胡瓜) *味噌汁(厚揚げ、葱)*オクラの白出汁煮	3 日昼	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ) *がんもの炊き合わせ(鶏肉、椎茸、人参) *ほうれん草の卵とじ*バナナ	3 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚) *野菜コロッケ(ブロッコリー添え) *煮物(人参、大豆)*春菊の信田和え(薄揚)
4 日朝	*ご飯*味噌汁(麩、ワカメ)*金時豆 *ミニハンバーグ(鶏ミンチ、玉葱) *菜の花チリシ(イネキ、人参)	4 日昼	*きつねうどん(薄揚、蒲鉾、葱) *ゆかりご飯*黒豆 *あらめの煮物(角天、人参)*みかん	4 日夕	*ご飯*海老の天ぷら*しじみの味噌汁 *チキンのクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参、インゲン) *やみつきほうれん草(黄パプリカ)
5 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、薄揚) *枝豆人参生姜白揚げ *筍の煮物*野沢菜と昆布の煮浸し(人参)	5 日昼	*ご飯*すまし汁(ほうれん草) *鶏すき煮(麩、白菜、イネキ) *マカロニサラダ(ハム、胡瓜)*みかん	5 日夕	*ご飯*鯛の煮付*白菜漬け *大根の酢物(かにかま) *味噌汁(モヤシ、人参)
6 日朝	*ご飯*鯛入りハンバーグ *大豆五目煮(大根、人参、蓮根、椎茸、大豆) *なめ茸おろし*味噌汁(ワカメ、イネキ)	6 日昼	*ご飯*南瓜煮*バナナ *味噌汁(豆腐、葱) *酢豚(ピーマン、玉葱、人参)	6 日夕	*炊き込みピラフ(MIXベジ) *オムレツ(ミンチ、玉葱)*白菜漬け *すまし汁(トロ、玉葱、葱)
7 日朝	*七草粥*すまし汁(トロ、麩)*ヤクルト *ふわふわ野菜豆腐寄せ *大根菜油揚げ(人参)*リボンハンネアラビアータ	7 日昼	誕生日メニュー・桜Eご飯・焼売 ・シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) ・魚肉ソーセージの卵とじ・パン	7 日夕	*ご飯*人参しりしり *チキンカツ(キャベツ) *味噌汁(じゃが芋、イネキ)
8 日朝	*ご飯*味噌汁(薄揚げ、ワカメ、葱) *チキンピカタ*白菜漬け(人参、昆布) *人参の甘酢和え	8 日昼	*ヤキソバ(豚肉、人参、蒲鉾、キャベツ、玉葱) *味噌汁(麩)、お結び(ふりかけ) *大根サラダ(ハム、胡瓜)*りんご	8 日夕	*ご飯*白菜のくたくた煮(鶏肉) *ほうれん草ゴマ和え(人参) *かき玉汁(葱)*沢庵
9 日朝	*ご飯*筍の金平(人参、薄揚) *コーンピースオムレツ*うぐいす豆 *味噌汁(小松菜)	9 日昼	*ご飯*鶏のから揚げ(レタス) *春雨酢物(ハム、ワカメ)*りんご *コンソメスープ(玉葱、かにかま)	9 日夕	*ご飯*白福豆 *味噌ちゃんこ鍋(鶏肉、豆腐、小松菜、糸コ、竹輪) *高野豆腐と人参の煮物
10 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) *丸揚げ*春雨煮(人参、椎茸、キャベツ、玉子、コマ) *野菜の甘酢和え(大根、人参、白菜、昆布)	10 日昼	*炊き込みピラフ(MIXベジ) *ホット(ウインナー、じゃが芋、人参、玉葱) *あらめ煮(赤天、薄揚)*パン	10 日夕	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *肉じゃが(豚肉、玉葱、人参) *Eビ入りピラフ(キャベツ、玉葱)*春菊中華和え(人参)
11 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、ワカメ) *ソーセージステーキ*温奴(葱) *小松菜のお浸し(人参)	11 日昼	*ご飯*切昆布煮(薄揚げ、人参) *野菜炒め(玉葱、人参、牛肉、モヤシ、キャベツ) *味噌汁(豆腐、薄揚)*バナナ	11 日夕	*ご飯*鯖の塩焼き *牛肉入り蓮根*モヤシの和え物 *すまし汁(トロ、麩、葱)
12 日朝	*ご飯*味噌汁(シメジ、薄揚、葱) *ミートボール(鶏肉、玉葱) *ブロッコリーの青紫蘇風味*三色豆	12 日昼	*ご飯*大根煮(鯖缶) *サラダ(胡瓜、人参、レタス、ハム) *味噌汁(じゃが芋、葱)*みかん	12 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、イネキ) *牛蒡サラダ(人参*卵の花(人参、葱、薄揚) *豚肉と木耳の玉子炒め
13 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、麩) *切干大根煮(人参)*青海苔天 *葱塩スタップエンドウ	13 日昼	*親子丼(鶏肉、玉葱、葱)*りんご *中華サラダ(ハム、胡瓜、玉子) *味噌汁(イネキ、ワカメ)	13 日夕	*ご飯*小松菜ゴマ和え *豆腐の柳川風(牛蒡、葱) *味噌汁(人参、玉葱)
14 日朝	*ご飯*山菜のさっぱり和え *蓮根金平(人参)*焼売 *味噌汁(ナメコ、葱)*ヤクルト	14 日昼	*ご飯*中華スープ(玉葱、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱)(レタス) *じゃが芋の煮物(人参、角天)*ミカン	14 日夕	*ご飯*味噌汁(角天、薄揚) *筑前煮(鶏肉、蒟蒻、蓮根、椎茸、牛蒡) *ほうれん草お浸し
15 日朝	*ご飯*味噌汁(イネキ、人参) *納豆*人参のタコ和え *パンキンキッシュ(玉子)	15 日昼	*ご飯*味噌汁(玉葱、麩) *赤魚の煮付(厚揚げ) *カブの生酢(人参、かにかま)*リンゴ、バナナ	15 日夕	*ご飯*かき玉汁(葱) *おでん(大根、竹輪、鶏肉、玉子、長天、厚揚げ、蒟蒻) *ほうれん草白和え(人参)
16 日朝	*ためき雑炊風(揚げ玉、錦糸卵、葱、ワカメ) *味噌汁(豆腐、薄揚、葱)*筍煮物 *野沢菜と昆布の煮浸し(人参、鰹節)	16 日昼	*ご飯*焼売*パン *厚焼き玉子 *豚汁(白菜、大根、人参、玉葱、里芋、豚バラ)	16 日夕	*ご飯*ほうれん草和え *ロールキャベツ(挽肉、玉葱) *ワカメスープ(葱)

# 1月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、薄揚、玉子) * フィッシュソーゼージ * 和え物(キャベツ、コーン) * 大根サラダ(人参、コーン、枝豆、ゴマ) * 苺ヨーグルト	17 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ) * 鮭フライ(キャベツ) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * ミカン	17 日夕	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ナメコ) * オムレツ(MIXベジ添え) * 餃子 * 白和え(シメジ、人参、ゴマ、芋茎、豆腐)
18 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、ワカメ) * スクランブルエッグ * 金時豆 * オクラとひじきの和え物(人参)	18 日昼	* ご飯 * 中華スープ(茼蒿、玉葱) * 豚キムチ(豆腐、玉葱、茼蒿) * 大根の煮物(人参、角天) * 梨	18 日夕	* ご飯 * 味噌汁(じゃが芋、麩、葱) * 鱈の南蛮漬け(人参) * 金平牛蒡(人参) * 柴漬け和え
19 日朝	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * 野菜の丸揚げ * 胡瓜の抹茶塩風味 * 野菜の玉子和え(牛蒡、人参、大豆)	19 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(生姜、葱) * 麻婆豆腐(ミンチ、玉葱) * オレンジ * 春雨の中華風酢物(ハム、胡瓜、玉子)	19 日夕	* ご飯 * 茼蒿スープ * シーフードオムレツ(シーフードMIX、玉葱) * ひじき煮(人参、角天)
20 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、麩) * 枝豆ふわふわ豆腐 * 蓮根マリネ(玉葱、ピーマン) * 人参しりしり(玉子、ツナ)	20 日昼	* ご飯 * 鶏の唐揚げ * ハナナ * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子) * すまし汁(トコロ、麩、カニカマ)	20 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、玉葱) * 和風ハンバーグ(ミンチ、大葉、玉葱)(大根おろし) * 胡瓜のサラダ(ツナ、ハム)
21 日朝	* ご飯 * ソーゼージステーキ * ャクルト * 野菜のソテー(キャベツ、玉葱、人参) * 大根の柚子塩風味 * 味噌汁(玉葱、ナメコ)	21 日昼	* 三色丼 * みかん * チキンのクリーム煮(じゃが芋、玉葱、人参、インゲン) * すまし汁(カニカマ、葱)	21 日夕	* ご飯 * 味噌汁(エノキ、キャベツ、玉子) * 八宝菜(シーフードMIX、白菜、人参、玉葱) * おから煮(鶏肉、人参、椎茸、葱)
22 日朝	* ご飯 * 味噌汁(大根、人参、葱) * 焼売 * 煮物(人参、大豆、牛蒡、竹輪) * 春雨中華サラダ(筍、人参、ゴマ、木耳)	22 日昼	* カレーライス(じゃが芋、人参、玉葱、豚肉) * マカロニサラダ(胡瓜、ハム) * リンゴ * コソメスープ(玉葱、ベーコン)	22 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * モヤシの和え物 * 白菜漬け * 味噌汁(エノキ、薄揚)
23 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、薄揚) * 枝豆人参生姜白揚げ(紅生姜) * 筍金平(人参) * 卵の花ちらし(エノキ、人参)	23 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(レタス) * キャベツの和え物(人参、竹輪) * すまし汁(シメジ、葱) * リンゴ	23 日夕	* ご飯 * 鰯のあんかけ * 高野豆腐の煮物(椎茸、人参) * 味噌汁(ワカメ、麩) * 白菜漬け
24 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋) * ふんわり野菜豆腐寄せ * ャクルト * 柚子ナメ春雨 * 白菜漬け	24 日昼	* ご飯 * 胡瓜の酢物(竹輪、ワカメ) * すまし汁(蒲鉾、葱) * ハナナ * 肉じゃが(牛肉、人参、玉葱)	24 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、白菜) * さつま芋のいとこ煮(粒あん) * 鮭おろし煮(人参) * キャベツのカレー風味和え(玉葱、赤パプリカ)
25 日朝	* ご飯 * 鰯入りハンバーグ * 大根菜油揚げ(人参) * 紫花豆 * 味噌汁(人参、玉葱、エノキ)	25 日昼	* ご飯 * チキンカツ(レタス) * リンゴ * さつま揚げとインゲンのピーナツ和え(人参) * 中華スープ(玉葱、ワカメ、玉子、レタス)	25 日夕	* ご飯 * ニシンのゴマ味噌煮 * さつま芋甘露煮 * 味噌汁(大根、エノキ、薄揚)
26 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、エノキ) * オムレツ(コーン、グリーンピース) * 温奴 * 野菜の甘酢和え(白菜、人参、昆布、大根)	26 日昼	* ご飯 * 味噌汁(シメジ、ワカメ、葱) * 肉団子の甘酢煮(ピーマン、玉葱、人参) * 大根サラダ((ハム、カイワレ) * みかん	26 日夕	* ご飯 * すまし汁(エノキ、ハンペン、トコロ) * 肉豆腐(牛肉、白菜、エノキ) * キャベツの和え物(カニカマ)
27 日朝	* ご飯 * しじみの味噌汁(葱) * 鮭入りさんが(玉葱、おから) * しろ菜の白出汁煮(シラス) * 白福豆	27 日昼	* ご飯 * コソメスープ(パセリ) * ザボン * 煮しめ(大根、人参、鶏肉、シメジ、竹輪) * ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子、人参)	27 日夕	* ご飯 * 味噌汁(人参、シメジ、厚揚) * 子宝煮(薄揚げ、MIXベジ) * 春菊の白和え(豆腐)
28 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * チキンピカタ * ひじき煮(人参、薄揚) * ほうれん草のバター炒め(コーン) * ャクルト	28 日昼	* 炊込ご飯(シーチキン、大豆、人参) * シチュー(鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 白菜とカニカマの酢味噌和え * ミカン	28 日夕	* ご飯 * 赤魚の煮付 * 大根生酢(人参、カニカマ) * 味噌汁(牛蒡、玉子、葱)
29 日朝	* ご飯 * 味噌汁(ナメコ、豆腐、葱) * 焼きはんぺん * 春菊の出汁和え * 大豆五目煮(大根、人参、蓮根、椎茸)	29 日昼	* ご飯 * 南瓜煮 * ハナナ * 味噌汁(大根、人参、じゃが芋、葱) * 豚の生姜焼き(玉葱)	29 日夕	* ご飯 * すまし汁(蒲鉾、トコロ、葱) * ハンペンフライ(大葉、チーズ)(レタス) * 白菜とシーチキンのぼん酢和え(鰹節、ゴマ)
30 日朝	* ご飯 * なめこおろし * フィッシュソーゼージ * 納豆 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱)	30 日昼	* ご飯 * ワカメスープ(ゴマ) * リンゴ * 鶏のトマト煮(大豆、玉葱) * 切干大根と柴漬け和え	30 日夕	* ご飯 * ほうれん草の白和え * 味噌汁(シメジ、玉葱、葱) * 肉じゃが(玉葱、人参、牛肉)
31 日朝	* ご飯 * 青海苔天 * 胡瓜の梅かけ * 卵の花サラダ(人参、コーン、玉葱、じゃが芋) * 味噌汁(人参、玉葱、ワカメ) * ャクルト	31 日昼	* 桜エビご飯(枝豆) * ハナナ * 小松菜のお浸し * すまし汁(エノキ、トコロ) * おからバーグ(鶏ミンチ、玉葱)(レタス)	31 日夕	* ご飯 * ニシン照り煮 * 牛肉入り蓮根 * 味噌汁(じゃが芋、玉葱、薄揚)