

山ユニット10月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5	6
朝		・ご飯・みそ汁・メバル焼き魚・切干大根の酢物・ほうれん草とシメジの煮物	・ご飯・みそ汁・ハムエック・あんかけミートボール・黒豆・野沢菜昆布	・ご飯・みそ汁・ホッケ味噌焼き・春雨サラダ・大根の煮物	・ご飯・みそ汁・ウインナーのケチャップ炒め・水菜のポン酢和え・シュウマイ	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ウインナー・長芋	・ご飯・みそ汁・トラウトサーモン・南瓜あんかけ・長芋ポン酢
昼		・さぬきうどん・かき揚げ・白菜のお浸し・刺身こんにやく	・ご飯・みそ汁・ハムエック・あんかけミートボール・黒豆・野沢菜昆布	・きのこうどん・ナスの素揚げ・ハッシュドポテト	・ご飯・豚汁・さんま梅煮・かぼちゃ甘煮・ほうれん草お浸し	・ご飯・ワカメスープ・酢豚・ぎょうざ・漬物・鶏肉とキャベツの和え物	・栗ご飯・すり身汁・筑前煮・ポテトサラダ・ぶどう
夕		・ご飯・みそ汁・焼きナス・ペンネサラダ・キュウリ酢物・梨	・ご飯・みそ汁・鮭味噌味オイル焼き・きゅうりと水菜の胡麻和え・にら玉子	・ご飯・きのこ汁・コールスローサラダ・紅鮭・たらこ	・ご飯・みそ汁・ポテトサラダ・シーフードグラタン・ハンバーグ	・ご飯・クリームシチュー・柿の酢物・トマト・ささげと天カマ炒め	・ご飯・みそ汁・おでん・もやしとにらのトーバンジャン炒め
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯・鶏ごぼうみそ汁・なめたけおろし・ホーレンソウとベーコン炒め・カニ玉	・ご飯・みそ汁・玉子焼きソーゼージ・南瓜サラダ・ふきとシメジの白みそ和え・なめたけ和え	・ご飯・みそ汁・焼き秋刀魚・ツナと水菜ポン酢和え・煮豆	・とろろかけご飯・みそ汁・ホッケ煮付・大根サラダ・豚もやし炒めカレー味	・ご飯・みそ汁・おくら入り・ホッケ焼き・なら漬け・シュウマイ	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ウインナー炒め・塩から	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・豚すき煮・ふきの金平・黒豆
昼	・ご飯・みそ汁・豚すき煮・ふき煮物・マカロニサラダ	・焼きそば・ぎょうざ・中華スープ・麻婆はるさめ	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・あんかけ豆腐・エビマヨ炒め・柿	・ご飯・みそ汁・ポテトコロケ・生野菜・白菜のナメタケ和え・ぶどう・バナナ	・ご飯・みそ汁・蒸し鶏・ミートボール甘酢あんかけ・ほうれん草5品目白和え	・カレーライス・にら玉子スープ・春菊和え・リンゴヨーグルト	・ご飯・みそ汁・信田巻き・ホッケこうじ漬け焼き・きゅうり漬物・洋ナシ
夕	・ご飯・中華スープ・照り焼きチキン・ナス唐味噌炒め・キャベツ千切り	・ご飯・みそ汁・野菜肉巻き・豚キムチ炒め・小松菜の煮びたし	・ご飯・みそ汁・かれい煮つけ・ポテトサラダ・にら玉子とじ	・ねぎとろ井・みそ汁・ふきの炒め煮・大根と厚揚げのゆずみそ	・ご飯・みそ汁・生姜焼き・野菜サラダ・漬物	・ご飯・野菜スープ・ブナピーとチンゲン菜の煮物・鮭ムニエル	・ご飯・みそ汁・豚肉としめじソテー・肉豆腐・ほうれん草の胡麻和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・バターロール・玉子焼き・ハム・野菜のケチャップ炒め・スープ・プリン	・ご飯・みそ汁・里芋と肉だんごの煮物・トランプとサーモンの昆布め・ほうれん草白和え	・ご飯・みそ汁・塩サバ・白花豆・ナス味噌炒め・ほうれん草とびつ子とえ	・ご飯・みそ汁・サンマ煮付・アスパラベーコン炒め・煮豆	・ご飯・みそ汁・サバ西京漬け・海鮮サラダ・ナス炒め・ミカン	・ご飯・みそ汁・ボンボリトマト・ワラビの煮びたし・サバ味噌焼き	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・鮭焼き・天カマの煮物
昼	・うどん・サイコロステーキ・チンゲン菜ときのこ炒め・酢物	・ご飯・みそ汁・ほっけ焼き・ピーマンの玉子とじ・ジャガイモとさつまあげの煮物	・ご飯・みそ汁・きのこハンバーグ・グラッセ添え・ふきとはんぺん煮・ミモザサラダ・柿	・カレーライス・豆腐スープ・切干大根・野菜サラダ	・ご飯・みそ汁・豚しょうが焼き・野菜添え・金平ゴボウ・パインヨーグルト	・ピラフ・コーンスープ・ハンバーグ・野菜グラッセ添え・エビフライ・果物ヨーグルト和え	・ご飯・ハンバーグシチュー・マカロニと水菜の青しそ和え・マンゴーフルーツ
夕	・ご飯・みそ汁・コーンスープ・麻婆茄子・ふき煮物・ブロッコリー	・ご飯・すりみ団子スープ・ウインナーケチャップ炒め・ほうれん草の煮びたし	・ご飯・みそ汁・刺身盛り合わせ・生ハムサラダ・ヨーグルトバナナ	・ご飯・みそ汁・鮭きのこあんかけ・ジャーマンポテト・ほうれん草お浸し・キュウリ酢物	・ご飯・クリームシチュー・生揚げとささげの煮物・豚しゃぶサラダ・ブルーネ	・ご飯・みそ汁・白身フライ・筑前煮・ミニトマト・水菜ドレッシング和え	・いなり寿司・みそ汁・スンドウブ・鶏肉炒め・ブルーネ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯・みそ汁・厚焼き卵・生姜昆布・椎茸バターしょうゆ焼き・マカロニサラダ	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・豚キムチ・ポロニアソーゼージ・昆布	・ご飯・味噌汁・さんま煮付・わらびとさつま揚げ煮え・きゅうりハムのポン酢あえ	・ご飯・みそ汁・玉子焼き・サバ焼き・天カマのもの	・ご飯・みそ汁・フィッシュハンバーグ・スクランブルエッグ・白じゃこ	・ご飯・みそ汁・厚焼き卵・かにサラダ・しそあんず	・ご飯・みそ汁・サバの煮付・白和え・煮豆・うに数の子
昼	・ご飯・みそ汁・おでん・塩さば・モヤシサラダ・ミカン	・ご飯・みそ汁・八宝菜・南瓜煮・白菜となめたけの和え物・みかん	・ご飯・みそ汁・豚生姜焼き・鮭のきのこあんかけ・酢物	・おにぎり・きのこ蕎麦・長芋サラダ・りんごヨーグルト	・ご飯・みそ汁・餃子・鶏ももとわらびサラダ・ナス大豆の煮物・マンゴー杏仁	・山菜おこわ・みそ汁・牛蒡サラダ・大根・南瓜の根菜煮・柿	・エビ天丼・みそ汁・たくあん・ミックスフルーツ
夕	・ご飯・みそ汁・鶏牛蒡と大根の煮物・かぼちゃ煮・柿とキュウリの酢物・水ようかん	・ご飯・みそ汁・かすべ煮付・小松菜胡麻和え・えび巻きつくね焼き	・ご飯・みそ汁・ナス素揚げ・海鮮ステーキ・カニサラダ	・ご飯・みそ汁・クリームコロケ・酢豚豚肉だんご・ひじき炒り煮・中華くらげの和え物	・カレーライス・みそ汁・シーフードと野菜炒め・ロールキャベツ	・ご飯・みそ汁・白身フライ・生野菜・蕎麦寿司・春菊とえのきの玉子とじ	・栗ご飯・豚汁・中華肉だんご・キャベツゆずポン酢和え
	28	29	30	31			
朝	・ご飯・みそ汁・ミートボール・水菜サラダ・ほっけ焼き	・ご飯・みそ汁・ポテトサラダのハム巻き・鮭焼き・トマト・杏仁豆腐・玉子焼き	・ご飯・みそ汁・蛇腹切りきゅうり酢物・すき焼き風煮・温泉玉子	・ご飯・みそ汁・ミートボール・麻婆豆腐・子持ち昆布・うに・キウイ			
昼	・ご飯・中華スープ・お好み焼き・揚げだし茄子	・ご飯・みそ汁・鶏から揚げ・エビフライ・ハッシュドポテト・酢物	・ピラフ・スープ・生姜焼き・ポテトサラダ・梨	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・揚げ出し豆腐・酢物			
夕	・ご飯・みそ汁・豚すき煮・マーボー豆腐・ジャーマンポテト	・おにぎり・うどん・春菊の和え物・ミカン	・ご飯・みそ汁・鶏から揚げかりかり風・さば味噌煮・にら玉子とじ	・ご飯・みそ汁・豚すき煮・すり身だんごとチンゲン菜の煮物・ほうれん草のごま和え			