

山ユニット11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
朝					・ご飯・みそ汁・ナス マーボー・シューマ イ・ウインナーケチャ プ炒め	・ご飯・みそ汁・焼き 魚・煮豆・漬物	・ご飯・みそ汁・鶏大 根・サバ塩焼き・キュ ウリとハムのポン酢 和え
昼					・ご飯・豆腐炒り白玉 汁粉・カブ鶏そぼろ 煮・鮭南蛮漬け風煮	カレーライス・みそ 汁・ほうれん草とベー コン炒め・味噌きゅう り	・ご飯・みそ汁・ポテ トサラダ・南瓜煮・モヤ シと人参のきのこ入 りナムル・甘カラエビ チリ・みかん
夕					・ご飯・みそ汁・ぼり ぼりと三つ葉の和え もの・カレイの唐あ げ・ポテトオニオン炒 め	漬けサーモン丼・お 吸い物・チンゲン菜オ イスターソースあん・ フルーツと大根サラ ダ・漬物	・あんかけチャーハ ン・中華風コーンスー プ・いんげん胡麻和 え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯・みそ汁・豚肉 ともやしの香味炒め・ 焼き塩サバ・漬物・柿	・ご飯・みそ汁・ハン バーグ・厚焼き卵・ ジャーマンポテト・ほ うれん草お浸し・漬物	・ご飯・みそ汁・湯豆 腐・ツナサラダ・カレ イ煮付	・ご飯・味噌汁・麻婆 春雨・サバ・納豆・バ ナナヨーグルト	・ご飯・みそ汁・玉子 焼き・蒲焼き・牛蒡サ ラダ・フキ煮物	・ご飯・みそ汁・焼き 魚・アスパラとベーコ ン炒め・椎茸昆布	・ご飯・みそ汁・鮭焼 き・ほうれん草お浸 し・肉だんご中華風
昼	・ご飯・みそ汁・あぐり 鮎のカルパッチョ・野 菜サラダ・フキと天カ マの煮物	・ご飯・みそ汁・唐揚 げ・エビチリ・マカロニ サラダ・レタス・ナス 揚げびたし	・ご飯・みそ汁・白菜 とリンゴのヨーグルト サラダ・キュウリとカ ニカマの酢物・やわら か手こねハンバー	カレーライス・みそ 汁・キャベツ胡麻ド レッシング和え・ミニト マト	・誕生日メニュー・寿 司セットサーモン鮭ち らし・天そば	・カレーライス・金平 ゴボウ・モヤシときゅ うりの胡麻ドレッシン グ・豆腐と玉子スープ	・具たくさん温蕎麦・ カブと南瓜の含め煮・ 柿のなます・漬物
夕	・ご飯・みそ汁・大根 鶏肉あんかけ・かぼ ちゃサラダ・ひじきと 白滝の煮物	・ご飯・みそ汁・手つ くりミートコロッケ・生野 菜添え・リンゴコン ポート・切干大根の 煮物	・ちらし寿司・きのこ 汁・焼きホッケ・ピー マン竹輪の炒め	・二色鶏ご飯・かぼ ちゃスープ・ふきと天 カマも煮物・ナス素揚 げおろし・トマト	・ご飯・すまし汁・ほう れん草ときのこの白 和え・生姜焼き・長芋 ときゅうりの酢の物	・ご飯・オニオンす ープ・チキン竜田しそ巻 き・コロッケ・スパサラ ダ	・ご飯・水餃子・モヤ シ胡麻和え・豚の柳 川風
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・ハンバーグ・ ジャーマンポテト	・ご飯・みそ汁・サン マ煮付・牛蒡サラダ・ 煮豆	・ご飯・みそ汁・ハム エッグ・ミートボール・ ほうれん草お浸し・子 持ち昆布	・ご飯・みそ汁・筑前 煮・サバ・もずく酢	・ご飯・みそ汁・ぶり かま煮付・野菜炒め・ スクランブルエッグ	・ご飯・ポトフ・はんべ ん・じゃこ・しゅうまい	・ご飯・みそ汁・塩鮭・ エビ入り玉子焼き・里 芋の煮物・しそ巻き
昼	・寿司・唐揚げ・蕎麦・ サラダ・茶わん蒸し	・誤判・みそ汁・さつ ま芋コロッケ・野菜添 え・長芋と豚肉の味 噌炒め・梨	・ご飯・みそ汁・酢豚・ 豚しゃぶサラダ・きゅ うり酢の物・だし巻き 玉子	・鮭ご飯・うどん・長芋 サラダ・みかん	・ご飯・みそ汁・エビ・ 白身魚フライ・温やさ いサラダ・漬物・フ ルーツ缶	・ご飯・みそ汁・サン マ梅煮・ひじき煮物・ マンゴーヨーグルト	・ナポリタン・スープ・ コーンサラダ・フルー ツヨーグルト
夕	・ご飯・みそ汁・南瓜 サラダ・肉じゃが・焼 き鮭・おかか昆布	・ご飯・みそ汁・照り 焼きチキン・おでん・ 豆腐ともやしの和え 物	・ご飯・クリームシ チュー・ハムサラダ・ リンゴ	・かやくご飯・なめこ 汁・焼きなす・豚丼風 焼き・カルボナーラサ ラダ	・ご飯・みそ汁・ほっ け焼き・ブロッコリー サラダ・生あげの炒 め煮・フルーツミック ス	・ご飯・みそ汁・豚バ ラと野菜炒め・鶏大 根・ツナ和え	・ご飯・みそ汁・肉じゃ が・ほうれん草ときの この白和え・もやしハ ムカニカマのポン酢 和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・ほうれん草と ベーコン炒め・ウイン ナー	・ご飯・みそ汁・さば焼 き・長ネギの和え物	・ご飯・みそ汁・厚焼 き卵・焼き魚・漬物	・ご飯・みそ汁・ししゃ も焼き・ほうれん草お 浸し・納豆	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・牛蒡サラダ・も ずく酢	・ご飯・みそ汁・炒り 玉子・ウインナー・ ミートボール・酢の物	・ご飯・みそ汁・にらた ま・鮭焼き・きのこケ チャップ炒め
昼	・ご飯・白菜クリーム 煮・金平ゴボウ・みか んヨーグルト	・ご飯・団子入り中華 スープ・スパサラダ・ フキの煮物・みかん	・カレーライス・中華 スープ・マーボー春 雨・バナナヨーグルト	・ご飯・みそ汁・タラ南 蛮風煮・揚げ茄子・か ぼちゃ煮・牛乳寒の フルーツポンチ	・ご飯・みそ汁・肉と 野菜炒め・ちくわ煮・ 桃とパインのヨーグ ルト	・山菜そば・かぼちゃ 煮・天ぷら	・ご飯・スープ餃子・ エビチリ・かぶの煮 物・梨
夕	・肉煮・野菜サラダ・ アスパラのツナ和え・ ご飯・みそ汁	・ご飯・みそ汁・生姜 焼き・野菜含め煮・フ ルーツ	・ご飯・みそ汁・ホッケ フライ・野菜添え・酢 の物・漬物	・ご飯・みそ汁・鮭の きのこあんかけ・ほう れん草お浸し	・ご飯・鮭あら汁・ス パサラダ・わかさぎ甘 露煮	・ご飯・みそ汁・オイル 包み焼き・かすべの 煮付・ポイルキャベツ サラダ	・ご飯・みそ汁・鮭や まかけ・おぼろ豆腐・ 漬物
	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯・みそ汁・サラ ダ・サンマ・納豆	・ご飯・味噌汁・玉子 焼きそぼろあんかけ・ 豆腐と大根サラダ・い んげん胡麻和え	・ご飯・味噌汁・玉子 焼き・温サラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・しゅう まい・ミートボール・き のこと野菜炒め	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・会戦サラダ・水 菜なめたけ和え・わさ び昆布	・ご飯・みそ汁・とパン ポタージュ・スクラン ブルエッグ・フライド ポテト・サラダ	
昼	・ご飯・スープ・チン ジャオロース・バナナ フルーチェ・さつま芋 サラダ	・うどん・長芋サラダ・ フキと天カマの煮物・ フルーチェ	・鮭と野菜の雑炊・パ ンく停電の為非常食 >	・寿司・天ぷら・蕎麦・ 茶わん蒸し	・ご飯・みそ汁・カレイ 煮付・白和え・長芋の 酢物・モヤシおかか 和え	・ご飯・シーフードシ チュー・棒棒鶏風サラ ダ・もやし水菜のポン 酢	
夕	・ご飯・みそ汁・厚揚 げと揚げ芋煮・ハン バーグ・人参・ほうれ ん草添え	・ご飯・みそ汁・煮し め・野菜サラダ・焼き なすおろし	・五目おにぎり・鶏か ら揚げ・ポテトサラ ダ・サンマ缶・白菜お 浸し	・ご飯・つみれ汁・焼 肉・きゅうり酢の物・ 子持ち昆布	・ご飯・鶏鍋風汁・里 芋とピーマン素焼き・ 豚角煮	・ご飯・豚汁・あじの 南蛮焼き・ナス味噌 炒め・里芋の煮っころ がし・酢の物	