

山ユニット7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・味噌汁・ふきと天カマの煮物・ししやも・フルーツ・枝豆	・ご飯・味噌汁・目玉焼・しゅうまい・ブロッコリーサラダ	・ご飯・味噌汁・ダシ巻き玉子・鮭焼・肉じゃが・ほうれん草のおかか和え	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・もずく酢・長芋サラダ	・ご飯・味噌汁・ほうれん草入り玉子焼・肉だんご・ツナサラダ・おくら入りめかぶ	・ご飯・味噌汁・さば焼・厚焼き玉子・ウィンナーとピーマンのソテー	
昼		冷やしラーメン・鶏肉のこうじ漬け焼・野菜添え・高野豆腐と人参の含め煮	・ご飯・味噌汁・目玉焼・しゅうまい・ブロッコリーサラダ	・煮込みうどん鶏風味・18穀ご飯・信田巻き・長いもの酢の物・りんご	・ご飯・味噌汁・筑前煮・春雨サラダ・フルーツ缶	・ご飯・すり身汁・ホツケ焼・おろし添え・野菜のナムル・肉じゃが	・冷麦・さくらんぼ・いなり寿司・ポテトサラダ・ロールキャベツ	
夕		・ご飯・すり身汁・チーズコロッケ・えびちり・中華春雨	・ご飯・すり身汁・焼肉のチーズのせ野菜添え・きゅうりとツナの中中華サラダ・桃のデザート	・ご飯・味噌汁・チンジャオロース・大根の煮物	・ご飯・ビーフシチュー・ジャガイモのソテー・水菜サラダ・スープ	・シーフードカレー・味噌汁・山うどのきんぴら・オレンジ	・ご飯・かじか汁・温野菜サラダ・ひじきの煮物・漬物	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯・餃子スープ・さんま味噌汁・マカロニとトマトのミックスサラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・つぼ鯛・煮豆・ソーセージ・パイ	・ご飯・わかめスープ・玉子焼・照り焼きチキン・ブロッコリー添え・パインフルーツ	・そばろご飯・味噌汁・糠さんま・トマトサラダ・枝豆・漬物	・ご飯・味噌汁・目玉焼・しゅうまい・あげポテト	・ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬け・おろし添え・マカロニサラダ・厚焼き玉子・バナナフルーチェ	・ご飯・味噌汁・焼ハム・ちくわとピーマンの炒め・スクランブルエッグ・小松菜のお浸し	
昼	・ご飯・スープ・トーフサラダ・プルコギ・牛乳ポリン	・そーめん・モヤシサラダ・ほうれん草ナメタケ和え	・冷やしラーメン・鶏肉入り豆腐・長芋の酢の物・スイカ	・天ぷらうどん・厚揚げとふきの煮物・きゅうり酢物・スイカ	・ご飯・味噌汁・さんま塩焼・ポテトサラダ・フルーツ	・一六穀米・味噌汁・豆腐のつくね焼・白和え・夕張メロン	・ホットケーキ・コーンスープ・レタスのごまサラダ・フルーツ	
夕	・ご飯(雑穀米)・味噌汁・おでん風煮物・サーモンマリネ・酢の物・佃煮	・ご飯・味噌汁・鶏肉のカレー焼・温野菜・揚げ茄子・さつま芋	・ご飯・スープ・大根の煮物・鮭のホイル焼き・りんご	・ご飯・コーンスープ・ハンバーグ・かすべの煮付・海藻サラダ	・ご飯・味噌汁・ゴージャチャンプル・ほうれん草のナメタケ和え・ヨーグルトフルーツ	・ご飯・味噌汁・焼魚・なすの南蛮漬け・フルーツ	・ご飯・味噌汁・塩さば焼・冷やっこ・なめたけおろし・フルーツ・漬物	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯・スープ・照り焼きチキン・スクランブルエッグ・ジャーマンポテト・メロン	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・マカロニサラダ・信田煮	・ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・たらこ・野菜サラダ・ウィンナー炒め	・ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼・おろし添え・天カマと切り昆布の煮物・たらこ	・ご飯・味噌汁・目玉焼・鯖・とろろいも・煮豆	・ご飯・味噌汁・ダシ巻き玉子・鶏肉のやわらかソテー・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・ナスとポロニアソーセージ炒め・さつま揚げと大根の煮物・フルーツヨーグルト	
昼	・カレーライス・スープ・フルーツ・長芋とナメタケ和え	・冷やしうどん・餃子スープ・白菜のおかか和え・夕張メロン	・混ぜご飯・春雨スープ・ナスの味噌炒め・いんげんの胡麻和え・さくらんぼ	・ご飯・味噌汁・筑前風煮物・ラーメンサラダ・胡瓜とワカメの酢物	・ご飯・味噌汁・餃子といももち・トマトサラダ・フルーツ缶	・カレーライス・スープ・豆腐の和え物・レタスサラダ	・家族会メニュー・流しそーめん・海鮮丼・生春巻き・漬物・スイカ	
夕	・ご飯・味噌汁・焼き魚・南瓜サラダ・サーモンのさしみ・水菜サラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・海老フライ・金平ゴボウ・たまごポテトサラダ・もやしとハムのポン酢和え	・ご飯・味噌汁・水餃子・サーモンサラダ・ところ天	・ご飯・味噌汁・すきやき・ポテトサラダ・めかぶとおくら和え物	・ご飯・味噌汁・ひき肉入りコロッケ・玉子豆腐・長芋の酢物	・のり巻き・味噌汁・鮭焼き・マカロニサラダ・フルーツ缶	・ご飯・味噌汁・鯖焼・冷奴・ほうれん草のお浸し	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯・ポトフ・目玉焼・サラダ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁・鮭焼・きゃべつのとびっこ和え・煮豆・玉子焼き	・ご飯・味噌汁・ほっけ焼・ニラの玉子とじ・きゅうりととびっこのせ・フルーツ・漬物	・ご飯・味噌汁・南瓜煮・もずく・わかめサラダ・プリン	・ご飯・いわし煮付・玉子焼き・小松菜ともやしの和え物・漬物	・ご飯・味噌汁・海老入り厚焼き玉子・レタス添え・さばの塩焼・ロールキャベツのコンソメ味	・パン・コーンスープ・目玉焼き・ウィンナー炒め・フライドポテト・フルーツ	
昼	・ご飯・味噌汁・きのこ・と茄子のマーボー肉・とびっこときゅうりのサラダ・チーカマ・豚肉の味噌漬け	・山菜おこわ・揚げだし豆腐チンゲン菜キノコあんかけ風・長芋酢物・バナナフルーチェ	・天井とうどんの弁当(そば)	・ナポリスパゲテー・マカロニサラダ・春雨スープ・いちごミルク	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼・ポパイソテー・焼なす	・ご飯・味噌汁・鶏からあげ・春雨の中華和え・フルーツ缶	・ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬け焼き・野菜サラダ・酢のもの(きゅうり)・漬物	
夕	・ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ささぎの胡麻和え・きゅうりの酢物	・ラーメン・春巻・豚肉のバターソテー	・ご飯・味噌汁・焼魚・ハンバーグのみぞれ和えとじ・肉じゃが・漬物	・ご飯・味噌汁・すき焼き・ふきの煮物・フルーツ缶	・うどん(温)・ご飯・さしみこんにゃく・もやしサラダ	・漬け丼(まぐろ・サーモン)・味噌汁・ほうれん草なめたけ和え・もずく	・カレーライス・中華スープ・マカロニサラダ・キウイフルーツ	
	28	29	30	31				
朝	・ご飯・わかめスープ・鶏肉の照り焼き・レタス添え・南瓜サラダ・スクランブルエッグ・プラムフルーチェ	・三色丼・味噌汁・ピーマン炒め・レタスサラダ・こんにゃくソーメン・プリン	・ご飯・みそしる・さば焼・ほうれん草お浸し・ポロニアソーセージ炒め・桃	・ご飯・味噌汁・赤魚粕漬け・肉じゃが・玉子焼き・すいみつ				
昼	・ご飯・味噌汁・銀かき焼・にら玉子・キムチときゅうりの漬物	・ご飯・クリームシチュー(シーフード)・コールスローサラダ・味付け鯖缶・すいか	・ひやむぎ・切干大根の煮物・ミートボールと人参の甘酢あんかけ・酢の物(きゅうりとカニかま)	・カレーライス・エリンギスープ・マカロニサラダ・パイ				
夕	・ご飯・味噌汁・ちきん南蛮・サンドウブキムチ味・トマト・漬物	・ご飯・味噌汁・ナスとネギのごま風揚げ煮・ほっけ焼き・竹の子と豚肉のあんかけ炒め	・ご飯・味噌汁・大根と鶏肉のあんかけ・さんまの蒲焼き・白菜の梅和え	・雑穀ご飯・味噌汁・えびちり・焼き茄子のお浸し・南瓜の甘煮				