

10月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	水	めん	野菜とベーコンのスパゲティ 五目野菜煮 豆腐スープ
2	木	ごはん	鶏の照り焼き ジャーマンポテト れんこんサラダ みそ汁
3	金	ごはん	竹輪の磯辺揚げ 豚肉と大根煮物 きゅうりしらす和え みそ汁
6	月	ごはん	えびカツ じゃが芋と水菜のサラダ ポイルキャベツ こぶ佃煮 みそ汁
7	火	ごはん	牛肉とごぼうの炒煮 粉ふき芋 白菜ごま和え みそ汁
8	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 南瓜そぼろ煮
9	木	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き 鶏肉とこんにゃく炒煮 イカときゅうりの甘酢和え みそ汁
10	金	ごはん	野菜のかき揚げ あんかけ豆腐 オクラごま和え みそ汁
11	土	パン	さつま汁 フルーツ
14	火	ごはん	鯖の味噌煮 じゃが芋甘辛煮 干切大根酢物 すまし汁
15	水		お べ ん と う
16	木	ごはん	カレーライス 野菜ごまドレッシング和え 福神漬 大根スープ
17	金	ごはん	鶏 チキンナゲット タコウインナー ブロッコリー 寿 イタリانسパゲティ ツナサラダ 司 梨(くりぐみ〜) みかん缶 ワカメスープ
18	土	パン	白菜とベーコンのクリームシチュー フルーツ
20	月	ごはん	ワカメ カニクリームコロッケ ささみと大根のサラダ 御飯 じゃが芋とアスパラのベーコン炒め みそ汁
21	火	ごはん	スタミナ焼き れんこんきんぴら みそ汁 ほうれん草お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え
22	水	めん	五目うどん 厚揚げと大根煮物
23	木	ごはん	さわらの野菜あんかけ 南瓜含め煮 二色和え みそ汁
24	金	ごはん	なすびと豚肉炒煮 春雨サラダ 炒り卵 みそ汁
27	月	ごはん	アジフライ ささみときゅうりのごま酢和え ニラハムソテー のり佃煮 みそ汁
28	火	ごはん	豆腐チャンプルー じゃが芋きんぴら 白菜おかか和え みそ汁
29	水	めん	あんかけ焼きそば 鶏肉と大根炒煮
30	木	ごはん	鶏の唐揚げ ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ みそ汁
31	月	ごはん	厚揚げとなすびのそぼろ煮 小松菜ごま和え ウインナーケチャップ和え みそ汁