

10月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	木	ごはん	鶏肉と野菜の旨煮 まぐろフレーク缶 みそ汁
2	金	ごはん	さわらの野菜あんかけ 南瓜含め煮 ブロッコリーごま炒め みそ汁
5	月	ごはん	えびカツ ジャーマンポテト チキンサラダ 鮭フレーク みそ汁
6	火	ごはん	厚揚げとなすびの炒煮 炒り卵 イカときゅうりの甘酢和え みそ汁
7	水	めん	肉うどん 南瓜そぼろ煮
8	木	ごはん	豚肉生姜焼き じゃが芋甘辛煮 こんにゃく炒煮 きゅうりしらす和え みそ汁
9	金	ごはん	鯖の竜田揚げ 豚肉と大根煮物 みそ汁 ほうれん草お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え
10	土	パン	ポタージュミネストロナ パナナ
13	火	ごはん	揚げシュウマイ ビーフンソテー のり佃煮 ささみときゅうりのごま酢和え みそ汁
14	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン 里芋と厚揚げ煮物
15	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 すまし汁
16	金	ごはん	チキンライス ホタテフライ タコウインナー ブロッコリー カレースパゲティ 人参サラダ 梨(くり〜) みかん缶 ワカメスープ
17	土	パン	さつま汁 パナナ
19	月	ごはん	チキンカツ じゃが芋とアスパラのベーコン炒め 野菜サラダ(くりぐみ〜りんご入り) こぶ佃煮 みそ汁
20	火	ごはん	牛肉とれんこんの炒煮 小芋そぼろ煮 ほうれん草おかか和え みそ汁
21	水		お べ ん と う
22	木	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き 大根と鶏肉のそぼろ煮 白菜ごま和え みそ汁
23	金	ごはん	南瓜かき揚げ あんかけ豆腐 竹輪ときゅうりのごま酢和え みそ汁
26	月	ごはん	ワカメ御飯 ミニ春巻き ニラハムソテー 千切大根酢物 みそ汁
27	火	ごはん	スタミナ焼き 粉ふき芋 ごぼうサラダ みそ汁
28	水	めん	あんかけ焼きそば 厚揚げと大根煮物
29	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ れんこんきんぴら 小松菜おかか和え みそ汁
30	金	ごはん	鮭フライ ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋と水菜のサラダ みそ汁
31	土	パン	ハヤシシチュー パナナ