

10月 献立表

月	火	水	木	金
			1 ごはん みそ汁 豚肉のもろみ焼き ポテトサラダ 厚揚げ煮	2 中華風ピラフ(卵) スープ 揚げギョウザ
5 ごはん みそ汁 蒸し鶏の胡麻だれかけ ナスの利休煮 中華風冷奴	6 ごはん みそ汁 さんまのごま揚げ(サンマ) お浸し れんこんのそぼろ煮	7 おにぎり きつねうどん(卵) ひじきと豆のサラダ	8 ごはん みそ汁 魚の生姜煮(サゴシ) もずくの酢の物 金平ごぼう	9 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ
12 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ かにかまサラダ じゃが芋とベーコンのソテー	13 ごはん みそ汁 魚の南部焼き(シルバー) 酢の物 肉ニラ炒め	14 おにぎり ちゃんぽん麺 コロツケ	15 ごはん すまし汁 鶏の照り焼き いんげんのごま和え 大根の味噌煮	16 豚丼 みそ汁 けんちん煮
19 ごはん すまし汁 鯖の煮付け(サバ) ピーナツ和え 里芋の田楽	20 ロールパン コンソメスープ チキンピカタ 花野菜サラダ ソテー	21 おにぎり 田舎そば(そば) ナスの味噌炒め	22 ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 信田煮	23 三色丼(卵) みそ汁 カリフラワーの梅肉和え
26 ごはん みそ汁 魚のムニエル(タラ) マカロニサラダ キャベツのソテー	27 ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 しらす和え えんどうと卵のソテー(卵)	28 おにぎり カレーうどん 菜の花和え物	29 ごはん すまし汁 魚の味噌煮(サバ) かぼちゃの煮付け 揚げ出し豆腐	30 かき揚げ丼 みそ汁 白和え