

10月 献立表

月	火	水	木	金
3 ごはん みそ汁 蒸し鶏のごまだれ なすの利久煮 中華風冷や奴	4 ロールパン コンソメスープ エビフライ ポテトサラダ ソテー	5 おにぎり きつねうどん(卵) ひじきと豆のサラダ	6 ごはん みそ汁 魚の生姜煮(さごし) モズクの酢の物 きんぴらごぼう	7 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ
10 ごはん みそ汁 魚の南部焼き 酢のもの 肉ニラ炒め	11 ごはん みそ汁 魚の南部焼き 酢のもの 肉ニラ炒め	12 おにぎり しょうゆラーメン(卵) コロツケ	13 ごはん すまし汁 サバの味噌煮(サバ) かぼちゃの煮つけ 揚げだし豆腐	14 豚丼 みそ汁 けんちん煮
17 ごはん みそ汁 和風ハンバーグきのこソース カニかまサラダ ジャガイモとペーコンのソテー	18 ごはん みそ汁 あじフライ お浸し れんこんのそぼろ煮	19 おにぎり 田舎そば(そば) なすの味噌炒め	20 ごはん すまし汁 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 信田煮	21 さつまいもごはん みそ汁 さばの塩焼き(さば) お浸し カリフラワーの梅肉和え
24 ごはん みそ汁 魚のムニエル マカロニサラダ キャベツソテー	25 ごはん はるさめスープ(卵) 肉団子の酢豚風 しらすあえ えんどう卵とじ(卵)	26 おにぎり カレーうどん 菜の花の和え物	27 ごはん すまし汁 チキン南蛮 いんげんのごまあえ 大根の味噌煮	28 他人丼(卵) みそ汁 白和え
31 ごはん みそ汁 煮魚 ピーナツ和え 里芋の田楽				