

10月 献立表

月	火	水	木	金
				1 中華ピラフ(卵) スープ(筍) 揚げ餃子
4 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	5 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	6 おにぎり きつねうどん(卵) ひじきと豆のサラダ	7 ごはん みそ汁 魚の生姜煮(サゴシ) もずくの酢の物 きんぴらごぼう	8 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ
11 ごはん みそ汁 和風ハンバーグきのこソース かにかまサラダ ジャガイモとベーコンのソテー	12 ごはん みそ汁 魚の南部焼き 酢の物 肉ニラ炒め	13 おにぎり とんこつラーメン(卵) コロッケ	14 ごはん すまし汁 サバの味噌煮 南瓜の煮つけ 揚げだし豆腐	15 豚丼 みそ汁 けんちん煮
18 ごはん すまし汁 魚の煮つけ(サワラ) ピーナッツあえ 里芋の田楽	19 ごはん みそ汁 さんまのフライ(卵) お浸し れんこんのそぼろ煮	20 おにぎり 田舎そば(そば) なすのみそ炒め	21 ごはん みそ汁 豚肉しょうが炒め 春雨の酢の物 信田煮	22 三色丼(卵) みそ汁 カリフラワー梅肉和え
25 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	26 ごはん 春雨スープ(卵) 肉団子の酢豚風 しらす和え えんどうと卵のソテー(卵)	27 おにぎり カレーうどん 菜の花の和え物	28 ごはん すまし汁 チキン南蛮(卵) いんげんのごま和え 大根の味噌煮	29 他人丼(卵) みそ汁 白和え