

10月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>エビカツ</p> <p>ブロッコリーのペッパー炒め</p> <p>里芋のチリビーンズソース</p> <p>大根のさっぱりサラダ</p>	<p>鶏のから揚げ</p> <p>大根のさっぱりサラダ</p> <p>マカロニのカレー煮込み</p> <p>小松菜の胡麻和え</p>	<p>トマトソースのチーズハンバーグ</p> <p>南瓜のサラダ</p> <p>コロケ</p> <p>ほうれん草のコーンソース</p>	<p>赤魚のから揚げ紅シウガあんかけ</p> <p>シイタケの甘辛煮</p> <p>南京の豆乳ソース</p> <p>小松菜の胡麻和え</p>	<p>和風かつの卵とじ</p> <p>ピリ辛こんにゃく</p> <p>野菜と厚揚げの白みそあんかけ</p> <p>小松菜ときのこの旨だれ和え</p>
	10	11	12	13
	<p>焼肉</p> <p>キャベツの塩レモン和え</p> <p>たらこスパゲッティ</p> <p>ひじきと枝豆の炒め煮</p>	<p>カレーのバターポン酢キノコあん</p> <p>レンコンの炒めなます</p> <p>豆腐ハンバーグの明太マヨソース</p> <p>菜の花のピーナツ和え</p>	<p>豚肉の生姜焼き</p> <p>野菜炒め</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>小松菜とツナのサラダ</p>	<p>チキンのレモンバターソース</p> <p>和風おからサラダ</p> <p>ボンゴレロツソ</p> <p>キノコの和風マリネ</p>
16	17	18	19	20
<p>サーモンのパセリパン粉焼き</p> <p>春雨のピリ辛和え</p> <p>厚揚げのカレー煮</p> <p>彩りマッシュポテト</p>	<p>チキン南蛮宮崎風</p> <p>大根のあんがらめ</p> <p>たらこスパゲッティ</p> <p>ひじきの煮物</p>	<p>白身魚の芳醇ピネガーソース</p> <p>帆立貝柱のエビトマトクリーム煮</p> <p>トリュフ薫るマヨサラダ</p> <p>枝豆マッシュポテト</p>	<p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>サツマイモのレモン風味</p> <p>野菜のクリーム煮</p> <p>ポパイソテー</p>	<p>ヤムニョムチーズチキン</p> <p>サツマイモのハニーミルク煮</p> <p>チヂミ</p> <p>青梗菜のナムル</p>
23	24	25	26	27
<p>味噌カツ</p> <p>ジャガイモのマスタード和え</p> <p>大根のあんかけ</p> <p>ほうれん草と鶏の和え物</p>	<p>カレー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>野菜コロケ</p> <p>大根のゆず風味和え</p>	<p>赤魚の揚げ</p> <p>和風ポテトサラダ</p> <p>肉団子と野菜の塩煮</p> <p>味噌うはな</p>	<p>豆腐ハンバーグ和風キノコソース</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>大根の味噌そぼろあん</p> <p>もやしの胡麻酢和え</p>	<p>鱈の照り煮</p> <p>こんにゃくのみそ炒め</p> <p>ジャガイモのそぼろあんかけ</p> <p>マカロニケチャップ</p>
30	31			
<p>鶏つくねのやみつ味噌だれ</p> <p>レンコンとツナのサラダ</p> <p>揚げ出し豆腐の枝豆生姜あん</p> <p>ひじきとえのきの中華炒め</p>	<p>ニンニク薫る鮭のバター醤油焼き</p> <p>揚げ出し豆腐の生姜あん</p> <p>ミニ焼きそば</p> <p>白菜のあっさり和え</p>			