

10月

献立表



月	火	水	木	金
3 ごはん アジの天ぷら ゴボウのピリ辛炒め 白菜の柚子風味	4 ごはん 鶏団子の和風煮 もやしの炒り煮 冷奴 洋梨缶	5 ごはん シーフードカレー キャベツサラダ みかん缶	6 ごはん タラのクリームソース じゃが芋のトマト煮 ブロッコリーのお浸し 吸い物	7 ごはん きつねうどん 炒り豆腐 インゲンの和え物 黄桃缶
10 スポーツの日	11 ごはん 中華風卵焼き 一口ガンモ含め煮 小松菜のサラダ 吸い物	12 ごはん 太刀魚の幽庵焼き 白菜の中華風煮びたし 金時煮豆	13 ごはん 白身魚の唐揚げ 切り干し大根の煮物 ほうれん草の和え物 みかん缶	14 ごはん 筑前煮 昆布の煮物 小松菜の錦糸和え みそ汁
17 ごはん チキンカレー 和風サラダ パイナップル缶	18 ごはん ホッケのクリームソース 卵とじ 白菜の中華和え 手作りアップルゼリー	19 ごはん 酢鶏 大根としめじの煮物 しろなの湯葉和え みかん缶	20 ごはん 肉豆腐 里芋の含め煮 インゲンの生姜和え みそ汁	21 ごはん タラの利休揚げ 大豆煮 キャベツのサラダ コンソメスープ
24 ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 豆腐煮 小松菜のピーナツ風味 吸い物	25 ごはん 干草焼き 春雨のピリ辛煮 しろなの湯葉和え 黄桃缶	26 ごはん ホッケの塩焼き 南瓜の含め煮 大根の甘酢風味 吸い物	27 ごはん かやくうどん 厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え パイナップル缶	28 ごはん タンドリーチキン きり干し大根の煮物 インゲンの柚子風味 コンソメスープ
31 ごはん キーマ風豆カレー ツナサラダ 洋梨缶				