

10月の献立（昼食）

	月	火	水	木	金	土
				1 チキンカレー マカロニサラダ フルーツ	2 かき揚げ 小松菜のぬた 金時豆 ご飯	3 魚の塩焼き かぼちゃ煮 温野菜 ご飯
休	4 唐揚げ ポテトサラダ きんぴらごぼう ご飯	5 魚のカレー風味焼 野菜炒め 玉子豆腐 ご飯	6 茄子と豚のみそ炒め 大根サラダ 豆腐きのこあんかけ ご飯	7 ハムカツ 小芋煮 いんげんおかか和え ご飯	8 焼きそば 餃子 フルーツサラダ ご飯	9 おでん おくらの梅和え 金時豆 ご飯
	11 魚のみそ煮 高野玉子とじ もずく ご飯	12 ハンバーグ ほうれん草ソテー サラダ ご飯	13 ミンチカツ きんぴら ポテトサラダ ご飯	14 魚の塩焼き ひじき煮 ほうれん草おひたし ご飯	15 ちらし寿司 かき揚げ 玉子豆腐 小松菜の煮浸し	16 えびフライ ポテトサラダ 筑前煮 ご飯
休	18 豚カツ ビーンズサラダ コーヒーゼリー ご飯	19 いかと大根煮 おくらの和え物 なら玉 ご飯	20 ユーリンチー もやしのナムル フルーツ ご飯	21 寄せ煮 キャベツとツナ和え 温奴 ご飯	22 中華丼 しゅうまい 中華サラダ	23 ししゃもの天ぷら きんぴらごぼう ひじきとレコンサダ ご飯
	25 ナポリタン 野菜のオムレツ炒め フルーツサラダ ご飯	26 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツのゆかり和え ご飯	27 柳川風煮 もやしのゆかり和え かつおとシメジの和炒め ご飯	28 エビフライ 炒り豆腐 キャベツのじゃこ和え ご飯	29 肉じゃが ほうれん草エビじゃこ 玉子豆腐 ご飯	30 魚の煮付け 小芋のあげポン酢 いんげんの白和え ご飯

※ その日の仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。