

10月の献立（夕食）

	月	火	水	木	金	土
				1 魚の煮付け 炒り豆腐 キャベツとジャコポン酢 ご飯	2 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ しゅうまい ご飯	3 白身魚フライ おから煮 茄子のしょうが和え ご飯
4 休	5 豚バラ大根煮 ブロッコリーおかか和え 酢の物 ご飯	6 コロッケ 切干大根煮 小松菜の煮浸し ご飯	7 クリームシチュー グリーンサラダ 辛子ナゲット ご飯	8 寄せ煮 はんぺん入り ビーンズサラダ 玉子焼き ご飯	9 チキンソテー スパゲティサラダ がんも煮 ご飯	10 春巻き ワカメの酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 ご飯
11 休	12 ささみフライ 三色和え さつま芋甘煮 ご飯	13 肉じゃが ブロッコリーおかか和え 金時豆 ご飯	14 八宝菜 しゅうまい フルーツ ご飯	15 スタミナ焼き かぼちゃ煮 グリーンサラダ ご飯	16 豚の生姜焼き ひじき煮 マカロニサラダ ご飯	17 鶏と野菜煮 お味噌汁 サラダ 冷奴 ご飯
18 休	19 親子丼 はんぺんの ワサビ醤油和え なます	20 お好み焼き きゅうりの和え物 小芋の酢味噌かけ ご飯	21 魚の塩焼き いんげんの沢庵和え ウインナーソテー ご飯	22 ハヤシライス かぼちゃレーズンサラダ デザート	23 すき焼き風煮 玉子豆腐 ほうれん草お浸し ご飯	24 オムレツ シーザーサラダ ミニ唐揚げ ご飯
25 休	26 豚バラ大根 小松菜のお浸し もやしの酢の物 ご飯	27 チャーハン 春巻き サラダ フルーツ	28 酢豚 いんげん胡麻和え 温豆腐 ご飯	29 おからとひじきの ミートローフ 茄子のガーリック和え 大根とカイワレサラダ ご飯	30 野菜のオムレツ炒め かぼちゃサラダ フルーツ ご飯	31 ビビンバ 野菜のディップ 杏仁豆腐 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。