

献立予定表（10月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
鶏のから揚げ 菜の花とベーコン炒め キャベツと人参の生姜醤油 細切り昆布	肉団子と野菜の薄くず餡 麩チャンプルー 蓮根と挽肉の炒め物 しじみのしぐれ煮	ホキのおろし餡 鶏肉と油揚げの炒め煮 キャベツとツナのだし醤油和え 豆ひじき	豚の生姜焼き 南瓜そぼろあん カリフラワーとスナップエンドウ の白だし和え 昆布と山椒の佃煮	サンマの生姜煮 塩肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 白菜松前漬	
8	9	10	11	12	13
コープ宅配弁当 イカ天甘酢あんかけ ウインナーの洋風炒め チンゲン菜のお浸し カリフラワーと卵のサラダ キャベツの辛子和え	コープ宅配弁当 味噌チキンカツ ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼き マカロニサラダ 柚子こんにやく	コープ宅配弁当 さばの塩焼き マーボーじゃが 白菜のおかか煮 ほうれん草とツナの和え物 しば漬、ちりめん高菜ご飯	コープ宅配弁当 プルコギ風牛肉の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 くわいの甘酢炒め 玉葱とコーンのサラダ 大根なます	コープ宅配弁当 おでん 焼きビーフン れんこんきんぴら 千切りポテトサラダ いんげんの昆布和え	
15	16	17	18	19	20
さわらの味醂干し 吹き寄せ煮 ブロッコリーのおかか和え しば漬	豚肉と茄子の胡麻味噌炒め ふろふき大根 切昆布の煮物 キャベツ漬け	麻婆豆腐 ヤングコーンの中華炒め しらすといんげんのポン酢和え 刻み野沢菜漬	鶏肉と栗の煮物 さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 ほうれん草のお浸し きゅうりの醤油漬	厚揚げと野菜の白だし餡 春雨の韓国風炒め 彩なます 白菜漬	
22	23	24	25	26	27
チキンパーベキューソース くずし豆腐の野菜あん キャベツとハムのソテー 青菜大根漬	旨じゃがコロッケ(肉じゃが) いんげんの胡麻和え 鶏肉と青菜のとろみ煮 和風きのこマリネ ちりめん昆布	さつま芋と豚肉の田舎煮 高野豆腐の野菜あん いんげんの胡麻和え 柚子わかめ	6種のおでん お肉風大豆たんぱくの五目炒め ほうれん草のお浸し しそ昆布	春雨と豚肉の醤油炒め 中華風肉団子 キャベツと人参の生姜醤油 きざみたくあん	
29	30	31			
いわしの生姜煮 治部煮風 なめこと山芋のオクラ和え 金時豆	鶏肉の味噌焼き 厚揚げと野菜の炒め煮 キャベツとちくわの胡麻和え 昆布と山椒の佃煮	チキンのカレー風味焼き 南瓜と小豆のいとこ煮 いんげんとごぼうの胡麻和え 白菜漬			

食材・人数の都合により変更になる場合があります。

急な利用日の変更の場合メニューが異なることがあります。