



10月月間献立表（まごの手献立）



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
昼食				赤魚麴焼き 豆腐の野菜あんかけ キャベツのごま和え たけのこ甘辛煮	やわらか豚の生姜焼き ちくわの煮物 海藻ときゅうりの酢の物 金時豆	薄切肉と3種パプリカの酢豚 里芋のそぼろあん いんげんの黒胡麻和え リンゴダイス	鶏の照り焼きソース カリフラワーのマスタード和え 胡瓜のレモンマリネ 梅かつお蓮根
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	すき焼き きのこの真丈 オクラとモロヘイヤのおひたし しその実漬け	ブリの甘酢あんかけ 豚肉と根菜の塩だれ 豆ひじき 野沢菜ミックス	鶏のから揚げ 添）ブロッコリーのおひたし 青菜と豆腐のとろみ煮 木耳と人参の中華サラダ すだちミックス	五目うま煮 小さなねぎ焼 瓜と高菜の南蛮風 パイナップル	アジの南蛮漬け 焼ぎょうざ 長芋のねばねば和え ぬか漬け	にしん蒲焼き 添）おくらのおかか和え 茄子のそぼろ餡かけ 京うの花 白菜たまり風味	春雨と豚肉のしょうゆ炒め しゅうまい 小松菜ナムル 甘酢大根
	12	13	14	15 山形郷土料理	16	17	18
昼食	松阪・鶏焼き肉風 南瓜のいとし煮 若布と胡瓜の酢の物 茄子の漬物	ソウダガツオの旨塩焼き 添）おろし大根 豚肉と野菜の炒め物 切り昆布の煮物 カリフラワーのおかか和え	鶏肉と茄子のさっぱり煮 さつま揚げと豆腐干の中華餡 ひじき煮 胡瓜の味噌風味漬	庄内風具だくさん芋煮 野菜入り炒り玉子 白菜と若布の生姜和え 梅かつお蓮根 	イワシの黒酢煮 餡かけがんもどき こんにやくと九条ねぎの塩だれ 細切昆布	豚肉と3種の野菜塩炒め 南瓜そぼろあん 金平ごぼう きゅうりと中華クラゲの和え物	マーボー豆腐 担々風春雨 ほうれん草と竹輪の中華風お浸し カットマンゴー
	19	20	21 混ぜご飯	22	23	24	25
昼食	イワシ生姜煮 お麩の味噌煮込み ささげのおひたし 高菜漬	牛肉とごぼうの柳川風 炊合わせ 和風お豆サラダ 刻み大根の梅肉和え	さんまと舞茸の混ぜご飯 かぼちゃの真丈 ほうれん草と切干大根のナムル しば漬け	豚ヒレカツ 添）味付いんげん 中華風春雨 瓜と昆布のおかか和え リンゴダイス	白身魚のねぎあんかけ 肉じゃが 青梗菜と油揚げの煮浸し おかか昆布	赤魚の酒蒸し 高野豆腐の野菜餡かけ 姫皮竹の子と木耳のナムル しその実漬け	鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ツタとブロッコリーのオイル和え コールスロー 白花まめ
	26	27	28	29	30	31 ハロウィン献立	
昼食	メバルの中華風 白菜と豚肉の炊き合わせ ほうれん草と大豆のごま和え 茄子の漬物	餡かけ海鮮包み ちんげん菜と豚肉の炒め 豆こんぶ 甘口キムチ	厚揚げのしょうゆ炒め さつまいもと昆布の煮物 ごぼうサラダ 胡瓜の味噌風味漬	ミックスフライ 添）パスタソテー 茄子のアラビアータ風 マリネサラダ おみ漬け昆布	豚肉と豆腐のスタミナ炒め べっこう煮 オクラ胡麻和え パイナップル	鶏肉と南瓜のグラタン風 キノコのソテー 白菜サラダ  人参とレーズンのラペ	