

🍁🍵🍄🍁🍵🍄 10月月間献立表（まごの手献立）🍄🍵🍁🍄🍵🍄

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食					シイラと豆のトマト煮 カブとベーコンの洋風煮 白菜サラダ 人参とレーズンのラペ	にしん蒲焼き 添) 味付きインゲン 揚げじゃが(青のり) 瓜と高菜の南蛮風 金時豆	チーズチキンカツ 添) パスタソテー 豆のトマト煮 キャベツとブロッコリーのガーリック風味 べったら漬
	4	5	6 混ぜご飯	7	8	9	10
昼食	豚肉のキムチ煮 さつまいも甘露煮 チョレギサラダ 赤かぶ漬	鶏のみぞれ仕立て 高野豆腐の野菜餡かけ 海藻ときゅうりの酢の物 たけのこ甘辛煮	鮭と新生姜の混ぜご飯 がんもどきの含め煮 白菜のなめたけ和え 胡瓜漬	イワシの明太煮付け ちくわの煮物 高菜の和え物 茄子の漬物	ブリの甘酢あんかけ 豚肉と白菜の炊き合わせ オクラとモロヘイヤのおひたし リンゴダイス	ポークケチャップ ツナとブロッコリーのオイル和え コールスロー 刻み大根の梅肉和え	茄子と鶏肉のさっぱり煮 餡かけがんもどき ほうれん草お浸し カリフラワーのおかか和え
	11	12	13	14	15 静岡郷土料理	16	17
昼食	白身魚のねぎあんかけ 豚肉と根菜の塩だれ サラダ風ポテトの花 おみ漬け昆布	鶏肉のトマトソース煮込み 茄子のカレー仕立て 大根とルッコラのサラダ カットマンゴー	ハンバーグ(照焼ソース) 添) 人参グラッセ ほくほくジャーマンポテト ほうれん草と切干大根のナムル 金時豆	アジの南蛮漬け 炊合わせ もやしのわさび和え たけのこ甘辛煮	静岡おでん 豚肉と野菜の炒め物 からし菜の菊花和え 茄子の漬物 	鶏から揚げ 添) おくらのおかか和え 焼ビーフン 枝豆とキャベツのソテー風 刻み大根の梅肉和え	にしんの生姜煮 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 豆こんぶ ぬか漬け
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	鮭つみれのきのこクリームソース カブとひき肉のトロトロ煮 キャベツのマスタード和え カリフラワーのおかか和え	チキンのマヨネーズ炒め トマトソースペンネ 胡瓜のレモンマリネ キャベツのクミン和え	ホッケ麴焼き 茄子のそぼろ煮 玉ねぎと若布の甘酢和え キャベツの浅漬	ハンバーグ(トマトソース) 添) パスタソテー 具だくさんコンソメ煮 白菜と菜花のわさびマヨ おみ漬け昆布	海老のチリソース 焼き餃子 ささげのおひたし パイナップル	タラと蓮根の甘酢あん さつまいもと昆布の煮物 もやしのみょうが和え 白菜たまり風味	南瓜のコロッケ 添) ボイルブロッコリー 玉子と鮭の炒め物 キャベツとツナのレモン風味 赤かぶ漬
	25	26	27	28	29	30	31 ハロウィン献立
昼食	まごの手肉じゃが さつま揚げと豆腐干の中華餡 小松菜からし和え 茄子の漬物	まろやか麻婆豆腐 しゅうまい 白菜と若布の生姜和え カリフラワーのおかか和え	白身魚のラタトゥイユ風 カリフラワーのマスタード和え チンゲン菜とコーンのツナ和え べったら漬	ソウダガツオの旨塩焼き 添) おろし大根 ちんげん菜と豚肉の炒め 切り昆布の煮物 甘口キムチ	ミックスフライ 添) バジルペンネ 茄子のサルサソース いんげんのピーナッツ和え 人参とレーズンのラペ	薄切肉と3種パプリカの酢豚 厚揚げの白だし煮 さつま芋と豆の醤油仕立て ぬか漬け	パンフキンシチュー 海老とブロッコリーのソテー 押し麦サラダ リンゴダイス 