



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
			鶏肉のねぎ塩焼き がんもといんげんの煮物 ほうれん草のお浸し 赤かぶ漬	さんまの煮付 さつまいもと豚肉の胡麻味噌煮 紅白なます 高菜漬	
5	6	7	8	9	10
あじの煮付 お煮しめ 小松菜とひじきのおひたし 五目豆	たらつみれのチリソース カリフラワーとソーセージの ハーブソテー チンゲン菜のツナ和え 白菜たまり風味	さばの味噌煮 白菜と豚肉の炊き合わせ ひじきとおくらの和え物 白花豆	から揚げ 味付けミニアスパラ 高野豆腐の野菜あん キャベツとハムの炒め物 ひじき豆	北海道男爵コロッケ ナポリタン ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め キャベツとコーンのソテー 筍と山菜の甘辛煮	
12	13	14	15	16	17
マス塩焼き おろし大根 ちくわと野菜の煮物 チンゲン菜の梅風味和え キャベツの浅漬け	さつまいもと豚肉の田舎煮 きのこ真丈 (和風あん) ほうれん草と椎茸のわさび和え 甘酢大根	尼だれ海鮮バーグ ジャーマンポテト 長芋とモロヘイヤの和え物 もやしナムル	牛肉と大根の煮物 揚げ茄子の鶏そぼろあん 彩卵の花 黒豆	マーボー豆腐 チンゲン菜といかの炒め 木耳と人参のサラダ 酢キャベツ	
19	20	21	22	23	24
煮込みデミハンバーグ 三色ピクルス トマトソースペンネ コールスロー 細切り昆布	肉じゃが 中華風肉団子 4色ナムル 甘酢大根	ホイコーロー さつまいもと切昆布の煮物 ほうれん草の中華風お浸し 胡瓜と中華クラゲのおひたし	鶏肉のカレー焼き 野菜入り炒り玉子 クリームかぼちゃサラダ もやし梅和え	鮭つみれの中華野菜あん 肉焼売 小松菜とひじきのお浸し 白菜たまり風味	
26	27	28	29	30	31
厚揚げのしょうゆ炒め おくらのおかか和え 蓮根と挽肉の炒め バンバンジー 椎茸しぐれ	さんまの山椒煮 炒り豆腐 もろっこいんげんのおかか和え ひじき豆	照り焼きスライスチキン ブロッコリーの彩あん 白うりの煮物 昆布まめ	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 小さな葱焼き 切干大根と蒸し鶏の炒め もやしナムル	さば塩焼き おろし大根 南瓜そぼろあん 玉葱と若布の甘酢和え キャベツの浅漬け	

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。

