



10月の献立予定表



	月	火	水	木	金	土
1 豚肉とキャベツの味噌炒め 切り干し大根 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	2 チキンカツ 厚揚げの煮物 和風サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	3 鯖の味噌煮 根菜の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	4 茄子と豚肉の味噌炒め さつま揚げの煮物 ハムサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	5 鯖の塩焼き 里芋のそぼろあん ワカメの酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	6 焼魚（ホッケ） 野菜炒め カニ風味サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	7 焼魚（赤魚粕） 長芋の唐揚げ サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
8 ポークピカタ 焼き茄子 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	9 魚のホイル焼き きのこの炒り煮 ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	10 鶏唐のみぞれ煮 おから煮 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	11 豆腐の肉巻き 人参シリシリ ワカメサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	12 煮魚（カレイ） がんもの煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	13 たっぷり野菜のバラ焼き ひじきの煮物 おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	14 コロッケ くずかけ 人参サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
15 焼売 煮物 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	16 焼魚（ホッケ） すき昆布の煮物 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	17 焼きそば 煮物 白和え 芋の子汁 フルーツ/漬物	18 焼き魚 南瓜の煮物 中華サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	19 カレーライス 切り干し大根 サラダ スープ フルーツ/漬物	20 さつま芋ごはん おでん風 生姜和え 豚汁 フルーツ/漬物	21 カレイのあんかけ ビーフン 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
22 煮魚（赤魚） きんぴら ツナサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	23 カレーうどん 大根とがんもの煮物 きのこのマリネ フルーツ 漬物	24 魚の南蛮漬け 肉じゃが 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	25 油麩丼 煮物 マカロニサラダ 芋の子汁 フルーツ/漬物	26 鮭のホイル焼き 高野豆腐の煮物 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	27 煮魚（赤魚） 里芋の煮物 生姜和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	28 とり天丼 竹輪の炒り煮 梅肉和え 味噌汁 フルーツ/漬物
29 パスタ 野菜のオムレツ サラダ スープ フルーツポンチ/漬物	30 ハンバーグ もやしの炒り煮 野菜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	31 麻婆豆腐 煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	 <div data-bbox="1321 1268 1859 1492" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>◎食べられない食材がある場合は、 お気軽にお申し付けください。 ※メニューは変更になる場合がございます。 特に魚の入荷状況が難しくなっており、 変更する事があります。</p> </div> 			