

令和4年 10月の献立予定表



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。



日	月	火	水	木	金	土
						1
						ミートボールのコンソメ煮 春菊と人参のきんぴら さつま芋サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
2	3	4	5	6	7	8
鶏ささみフリッター ひじきの煮物 青菜のおろし和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	ピーマンの肉詰め 白菜炒め なめ苺和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	きつねうどん キャベツのツナ炒め リンゴのサラダ 漬物/果物	鱈の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト おひたし ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハヤシライス 豆苗のじゃこ炒め ひじきサラダ スープ 漬物/果物	肉巻きゆで卵 くずかけ 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	サーモンマヨフライ 麻婆茄子 大根サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
9	10	11	12	13	14	15
カレイの煮付け 卵焼き 切り干し大根の中華和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	いなり寿司 茄子のフライ サラスパサラダ 豚汁 漬物/果物	ぶりのネギ味噌焼き 豆腐とニラの卵とじ 信田和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	おでん ウインナーのかき揚げ 塩昆布和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	コロッケ ふろふき大根 白菜とみかんのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	おにぎり 切干大根のケチャップ炒め 三色和え すり身汁 漬物/果物	鶏肉のマーマレード焼き ニラチヂミ 春雨サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
16	17	18	19	20	21	22
クリームシチュー ひじきと大豆の煮物 かにかまサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	シシャモの天ぷら 厚揚げの中華煮 酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハンバーグ 冬瓜のツナ煮 人参とレーズンのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	菜飯 すいとん 南瓜のいとこ煮 サラスパサラダ 漬物/果物	炒飯 かぶと油揚げの煮物 おからサラダ コーンポタージュ 漬物/果物	鱈のもみじ焼き 大学芋 マカロニサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	かき揚げそば すき昆布の煮物 ピーナッツ和え 漬物/果物
23	24	25	26	27	28	29
栗ご飯 高野豆腐の煮物 酢味噌和え すり身汁 漬物/果物	焼きそば かぶのカニあんかけ ポテトサラダ スープ 漬物/果物	春巻き 五目豆 スパゲティサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	カレーライス 炒り豆腐 コールスローサラダ スープ 漬物/果物	赤魚の塩焼き ナポリタン ほうれん草の白和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	ラーメン ツナじゃが 白菜のゆず和え 漬物/果物	炊き込みご飯 じゃが芋チーズ焼き おひたし すり身汁 漬物/果物
30	31					
肉団子の中華炒め ニラと竹輪の天ぷら 生姜和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	水餃子 かぼちゃのマヨ焼き オクラの梅肉和え ご飯/味噌汁 漬物/果物					