



10月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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。</p> </div>				<p>1</p> <p>焼魚（秋刀魚） 人参シリシリ 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>2</p> <p>チキンピカタ きのこの炒り煮 ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>3</p> <p>鯖の竜田揚げ がんもの煮物 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>4</p> <p>鶏の唐揚げ 切り干し大根 カニ風味サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>5</p> <p>煮魚（カレイ） もやしの炒り煮 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>6</p> <p>麻婆茄子 ひじきの煮物 おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>7</p> <p>煮魚（赤魚） ふきの煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>8</p> <p>メンチカツ 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>9</p> <p>栗ごはん たまご焼き 和え物 豚汁 フルーツ/漬物</p>	<p>10</p> <p>舞茸ごはん 炒り豆腐 ツナサラダ すりみ汁 フルーツ/漬物</p>
<p>11</p> <p>味付けごはん じゃが芋とベーコンの煮物 和え物 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>12</p> <p>さつま芋ごはん ピーマンのじゃこ炒め 梅肉和え すいとん フルーツ/漬物</p>	<p>13</p> <p>きのこごはん 茄子の炒り煮 ササミサラダ 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>14</p> <p>カレーライス ぜんまいの煮物 コールスローサラダ スープ フルーツ/漬物</p>	<p>15</p> <p>ひじきごはん キャベツの炒り煮 たまごサラダ 芋の子汁 フルーツ/漬物</p>	<p>16</p> <p>鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 野菜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>17</p> <p>ハンバーグ 卵どじ マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>18</p> <p>鯖の甘酢あんかけ 里芋の煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>19</p> <p>酢豚 すき昆布の煮物 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>20</p> <p>焼魚（サケ） 肉じゃが 大根サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>21</p> <p>肉団子 さつま芋に甘煮 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>22</p> <p>焼魚（ホッケ） 竹輪とピーマンの炒り煮 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>23</p> <p>スパニッシュオムレツ 大根の煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>24</p> <p>鱈フライ じゃが芋のそぼろ煮 おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>25</p> <p>生姜焼き ひじきの煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>26</p> <p>焼魚（赤魚粕） 野菜炒め 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>27</p> <p>ロールキャベツ 根菜煮 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>28</p> <p>エビチリ 野菜の煮浸し 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>29</p> <p>南瓜コロッケ ふきの煮物 マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>30</p> <p>焼魚 厚揚げの煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>31</p> <p>生揚げの肉巻き 里芋の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>