



10月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #ffe6cc;"> <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>タラフライ ひじきの煮物 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>2</p> <p>焼魚（赤魚粕） 茄子の煮物 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>3</p> <p>エビチリ 煮浸し マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>4</p> <p>チキンカツ 里芋の煮物 人参シリシリ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>5</p> <p>焼魚 卵とじ サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>6</p> <p>カレーライス 切り干し大根 野菜サラダ スープ フルーツ/漬物</p>	<p>7</p> <p>鯖の味噌煮 南瓜の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>8</p> <p>鶏のおろし煮 じゃが芋のきんぴら おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>9</p> <p>鶏の唐揚げ ぜんまいの煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>10</p> <p>カレイのあんかけ さつま芋のレモン煮 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>11</p> <p>五目ごはん 煮しめ おひたし 芋の子汁 フルーツ/漬物</p>	<p>12</p> <p>ポークピカタ おから 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>13</p> <p>煮魚（ホッケ） 厚揚げの煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>14</p> <p>ひじきごはん 里芋まんじゅう 和え物 すいとん フルーツ/漬物</p>	<p>15</p> <p>煮魚（赤魚） ずき昆布の煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>16</p> <p>焼魚（ホッケ） 卵焼き 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>17</p> <p>チキンカツ グラタン スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>18</p> <p>魚のフライ 肉じゃが 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>19</p> <p>さつま芋ごはん 竹輪の天ぷら 酢の物 芋の子汁 フルーツ/漬物</p>	<p>20</p> <p>煮魚 肉豆腐 ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>21</p> <p>焼売 もやしの炒り煮 卵焼き ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>22</p> <p>メンチカツ 切り干し大根 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>
<p>23</p> <p>コロッケ 煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>24</p> <p>舞茸ごはん 里芋のそぼろあん お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>25</p> <p>ハンバーグ 五目煮 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>26</p> <p>魚の南蛮 煮物 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>27</p> <p>ミートボール 厚揚げの煮物 中華風サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>28</p> <p>煮魚（カレイ） がんもの煮物 さつま芋サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>	<p>29</p> <p>きのこうどん 里芋の煮物 南瓜サラダ フルーツ 漬物</p>
<p>30</p> <p>いなり きのことベーコンの炒り煮 和え物 すいとん フルーツ/漬物</p>	<p>31</p> <p>鯖のみぞれ煮 ずき昆布の煮物 なめ茸和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物</p>					