



10月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			あぶらかれいのみりん焼き 豆腐煮やっこ 彩りなます	焼き鳥 大根のカニ風味あん からし菜のおかか和え	あじの甘露煮 なすのそぼろあん ポテトサラダ	真鯛入りつみれの和風あん 甘辛大根とこんにやく炒め 人参しりしり	ぶりの甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 野菜炒め
	6	7	8	9	10	11	12
昼食		天然ぶり黒酢あんかけ 野菜とベーコンの炒め煮 からし菜のおかか和え	やわらか豚の生姜焼き 治部煮風 マカロニサラダ	にしんのかば焼き 炊き合わせ ごぼうと焼竹輪の炒め煮	とり天 がんもどきの含め煮 もやしのみょうが和え	炊き込みご飯 たらの甘酢あん 里芋といんげんの煮物	八宝菜 肉じゃが ひじき煮
	13	14	15	16	17 混ぜご飯	18	19
昼食		油淋鶏 高野豆腐と牛蒡の中華風 四色なます	白身魚の竜田揚げ インゲンのピーナツ和え ベジタブルソテー	具たくさん酢どり 豚肉と根菜の塩だれ しっとり卵の花	赤魚とごぼうの煮つけ さつま芋と豚肉の胡麻味噌煮 切り昆布の煮物	豆腐と魚のハンバーグみぞれ煮 南瓜のほっこり煮 オクラのおかか和え	サバの照焼き 若竹煮 大豆のオリーブ炒め
	20	21	22	23	24	25	26
昼食		メバルの中華風 厚焼き卵 白和え	豆腐と豚肉の中華炒め カニ風味サラダ サワー漬け	ほっけの煮つけ かぶとひき肉のとろとろ煮 白菜の生姜和え	あじフライ ひじき入り白和え キャベツと油揚げの煮びたし	回鍋肉 担々風春雨 青菜の辛子胡麻和え	牛肉と野菜のオイスター炒め 五目野菜の甘酢和え ピリ辛こんにやく
	27	28	29	30	31		
昼食		牛すき焼き 竹輪と野菜の胡麻よごし	さわらの醤油幽庵煮 さつま芋の甘露煮 ほうれん草の磯辺和え	鶏と大根の味噌煮 三食和え じゃがバター	かれいのおろし煮 野菜と麩の含め煮 切り干し大根の煮物	甘辛大根とこんにやく炒め	