

さんえす 10月献立予定表(夕)

日	月	火	水	木	金	土
						1 唐揚げ チリ豆腐
2 鶏団子の トマトクリーム煮込み 肉詰め稲荷	3 ヒレカツの玉子とじ がんもの含め煮	4 さばの塩焼き ニラと豚肉の味噌炒め	5 チキン竜田 甘酢ソース <small>あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て</small>	6 真鯛入りつみれの 玉子あんかけ 豆腐の和風煮	7 鶏肉ときのこの レモンクリーム 茄子とオクラのトマトソース煮	8 さばと豆腐の 胡麻味噌煮 麻婆春雨
9 赤魚と豆腐の あごだし煮 豚肉とこんにゃく炒め	10 豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん あさりと野菜の炒め煮	11 豚肉の蓮根はさみ 生姜あん 茄子とベーコンの塩炒め	12 麻婆豆腐 竹の子シュウマイ	13 ハンバーグ きのこデミソース ソーセージのポトフ風	14 焼肉 さつま芋の煮しめ	15 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 茄子とこんにゃくの煮浸し
16 厚揚げの煮物 海老の和風玉子とじ	17 チキンステーキ トマトソース 野菜のバジル炒め	18 あじフライ 大根と椎茸の煮物	19 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘露煮	20 大根と鶏肉の旨煮 四色豆腐	21 カレーのトマトクリーム ポトフ風	22 アジと野菜の南蛮風 根菜のカポナータ風
23 チキンステーキ 照焼ソース イカと大根の炒め煮	24 豚肉と野菜の オイスター炒め チリ豆腐	25 ソーセージと野菜の カレー煮込み 肉詰め稲荷	26 筑前煮 ニラと豚肉の味噌炒め	27 タラとわかめの あごだし煮 あさりとほうれん草の玉子とじ	28 親子煮 はんぺんと野菜の田舎煮	29 ハンバーグ トマトソース じゃが芋のクリーム煮
30 タラと野菜の クリーム風味 肉シューマイ	31 3色豆入り トマトキーマカレー あさりとじゃが芋のクリーム煮					

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます