



10月献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 野菜のたまごよせ きのご醤油あんかけ 茄子とこんにゃくの煮浸し
2 タラとわかめの あごだし煮 野菜の柚子胡椒炒め	3 真鯛入りつみれの 胡麻柚子あん 大根と人参のそぼろ煮	4 中華風かに玉 チンゲン菜と筍の炒め物	5 チキンステーキ 照焼ソース はんぺんと野菜の田舎煮	6 里芋団子と野菜の旨煮 カレー風味ソテー	7 3色豆入り トマトキーマカレー 厚揚げの五目あんかけ	8 牛肉と小松菜の 炒め物 ハムと玉葱の玉子とじ
9 ささみチーズフライ ポークビーンズ	10 牛肉とポテトの ガリバタソース 人参と玉子の炊き合わせ	11 鶏ごぼう巻き照焼 厚焼き玉子	12 マスの塩焼き じゃがいもと椎茸の煮物	13 牛蒡と牛肉の カレークリーム 味噌田楽	14 イタリアンオムレツ 温野菜	15 あさりの中華丼 南瓜のほっこり煮
16 豚肉と白いんげん豆の トマト煮 筍と鶏肉のクリーム煮	17 中華風鶏きんぴら 田舎煮	18 肉じゃが 枝豆シュウマイ	19 八宝菜 牛肉入り野菜の甘辛煮	20 鶏団子のみぞれ煮 彩り炒り豆腐	21 ビビンバ丼 野菜のごま味噌煮	22 シャケとマスの クリームソース じゃがいものそぼろあんかけ
23 チキンとポテトの 味噌だれ あさりとキャベツのクリームシチュー風	24 スペイン風オムレツ ラタトゥイユ	25 タラの中華風味噌だれ 豆腐のチャンプルー	26 肉野菜炒め あさりと玉葱のにんにく醤油	27 ハンバーグ 和風きのこソース 洋風けんちん煮	28 厚揚げの醤油あんかけ 大根と人参のそぼろ煮	29 さばの塩焼き 厚揚げの五目あんかけ
30 カレイの甘酢あん 野菜の柚子胡麻炒め	31 ヒレカツの玉子とじ 豆腐と春雨の旨煮					

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます