



# 10月献立予定表(夕)



日	月	火	水	木	金	土
1 タラの和風あんかけ 春雨の五目炒め	2 ささみチーズフライ ソーセージのポトフ風	3 天然ブリの照り焼き 人参とわかめの土佐煮	4 豆腐と魚のハンバーグ 野菜生姜あん 田舎煮	5 あじの煮つけ 切干大根の煮物	6 鶏肉の黒酢炒め あさりとじゃが芋のクリーム煮	7 ニシンの山椒煮 白菜と春雨の煮物
8 大根と鶏肉の旨煮 海老の和風玉子とじ	9 タラと野菜の クリーム風味 里芋のそぼろあんかけ	10 冬瓜と鶏肉の煮物 餡かけがんも	11 ニシンの蒲焼 野沢菜炒め	12 麻婆豆腐 さつまいもの甘露煮	13 ぶり大根 豆腐と春雨の旨煮	14 チキステーキ トマトソース 豆腐のチャンプルー
15 イワシの甘露煮 ちくわとピーマンのきんぴら	16 鶏ごぼう巻き照焼 茄子とオクラのトマトソース煮	17 ブリの煮つけ がんとインゲンの煮物	18 テンジャオロース カレーコロケ	19 さばの塩焼き ニラと豚肉の味噌炒め	20 春雨と豚肉の 醤油炒め 里芋といんげんの煮物	21 さばのみぞれ煮 さつまいもの旨煮
22 豚肉の生姜炒め 野菜のバジル炒め	23 赤魚の幽庵焼き 春雨サラダ	24 薄切り肉と 3種パプリカの酢豚 青梗菜とイカの炒め	25 さわらの西京焼き キャベツと薄揚げの煮浸し	26 筑前煮 じゃが芋のクリーム煮	27 ほっけの塩焼き 茄子の吉野煮	28 豚肉とアスパラの 豆鼓炒め 筍と玉子の中華風炒め
29 ソウダガツオの 旨塩焼き 炊き合わせ	30 鶏肉の カシューナッツ炒め 銀杏と木耳の真丈	31 マスの塩焼き 大豆ミートと小松菜炒め				

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます