



# 10月献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 ハンバーグ 和風きのこソース さつまいもの煮しめ	2 さばと豆腐の 胡麻味噌煮 豚肉とこんにゃく炒め	3 むらさき芋と 甘栗のコロッケ 煮豆	4 あぶらかれの照煮 治部煮風	5 牛肉と小松菜の炒め物 麻婆春雨	6 ハンバーグ トマトソース イカと大根の炒め煮	7 肉野菜炒め 四色豆腐
8 カレーのトマトクリーム 高野豆腐のがめ煮	9 肉団子と春雨煮 わらびのお浸し	10 あじの塩焼き おみ漬け白和え	11 肉じゃが 豆腐の和風煮	12 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物	13 あじフライ 洋風けんちん煮	14 ブリのみりん醤油焼き 切干大根の煮物
15 アジと野菜の南蛮風 茄子とこんにゃくの煮浸し	16 さばの煮つけ カリフラワーの豆乳クリーム和え	17 焼肉 竹の子シュウマイ	18 にしんの生姜煮 ひじき煮	19 トマトソースの ロールキャベツ ポテトサラダ	20 ぶりの甘酢あんかけ 小松菜と薄揚げの煮浸し	21 鶏つくねと大根の煮物 卵の花
22 シャケとマスの クリームソース 茄子とベーコンの塩炒め	23 豚肉と野菜の オイスター炒め あさりとほうれん草の玉子とじ	24 アジのトマトソース煮 カブの洋風煮	25 ひじきと枝豆の 寄せ揚げ オクラとろろ	26 さばの照焼 きんぴらごぼう	27 ツナ入りオムレツ ラタトゥイユ	28 赤魚の照煮 かぼちゃ真丈
29 豆腐ハンバーグ おろしポン酢 チンゲン菜と筍の炒め物	30 タラのみぞれ煮 はんぺんと小松菜の煮浸し	31 厚揚げの煮物 大根と椎茸の煮物				

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます