

さんえす 10月献立予定表(夕)

日	月	火	水	木	金	土
		1 アジの甘露煮 治部煮風	2 具だくさん酢鶏 高野豆腐の野菜餡かけ	3 アジの生姜煮 大根と椎茸の煮物	4 豚肉とチンゲン菜の 豆鼓炒め ビーフン炒め	5 さばの塩焼き 餡かけがんも
6 八宝菜 蒸し鶏と茄子の味噌和え	7 骨ごと食べられる さばのみぞれ煮 豆乳がんもの含め煮	8 春雨と豚肉の醤油炒め かぼちゃの含め煮	9 イワシの柔らか煮 炒り豆腐	10 豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん 田舎煮	11 タラの香草パン粉焼き カリフラワーのバジルソース	12 野菜入りコロッケ キャベツのコンソメ煮
13 あじの漬け焼き 胡麻風味 ひじき煮	14 鶏肉の カシューナッツ炒め 里芋とインゲンの煮物	15 アジフライ 洋風けんちん煮	16 柔らか豚の生姜焼き ブロッコリーと木耳のネギ塩炒め	17 さわらの漬け焼き 豆の煮物	18 薄切肉と 3種パプリカの酢豚 茄子のそぼろ餡かけ	19 メバルの中華風 豚肉と根菜の塩だれ
20 豚肉と茄子の さっぱり煮 青菜と豆腐のトロみ煮	21 にしんの蒲焼 お麩の味噌煮込み	22 唐揚げと野菜の 黒酢あん 豚肉とこんにゃく炒め	23 カレーのおろし煮 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮	24 冬瓜と鶏肉の煮物 きのこ真丈	25 ブリの甘酢あんかけ チンゲン菜と豚肉の炒め	26 肉野菜炒め 四色豆腐
27 タラの味噌焼き 人参とわかめの土佐煮	28 厚揚げの煮物 大根と椎茸の煮物	29 ホッケの塩麴焼き 肉じゃが	30 豆腐と豚肉の スタミナ炒め 里芋のそぼろ餡かけ	31 ほっくり かぼちゃコロッケ ほうれん草と玉ねぎのソテー		

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます