



10月献立予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| | | 1 牛肉とごぼうの柳川風 南瓜のいとこ煮 | 2 白身魚の ねぎあんかけ さつまいもと豚肉の胡麻味噌煮 | 3 鶏肉の黒酢炒め 筍と玉子の中華風炒め | 4 イワシの生姜煮 肉野菜炒め | 5 真あじのしそ巻天ぷら おろしポン酢 キャベツと鶏肉の華風炒め |
| 6 ホッケの煮付け さつま揚げと豆腐干しの中華餡 | 7 水餃子の香味だれ じゃが芋と椎茸の煮物 | 8 アジの塩焼き ふきと油揚げの煮物 | 9 鶏モモの唐揚げ キャベツと薄揚げの煮浸し | 10 鮭つみれの ホワイトソース ほくほくジャーマンポテト | 11 鶏肉のオニオンソース 青梗菜とイカの炒め | 12 あぶらカレーの照り煮 厚揚げの白だし煮 |
| 13 豚肉と 3種の野菜塩炒め 揚げじゃが | 14 銀ひらすの酒麴焼き 具沢山野菜の煮込み | 15 ロールキャベツ トマトソース 大根とルッコラのサラダ | 16 にしんの生姜煮 炊き合わせ | 17 鶏つくねと大根の煮物 南瓜の含め煮 | 18 白鮭の塩焼き がんとどきの含め煮 | 19 麻婆豆腐 さつまいもの甘露煮 |
| 20 赤魚の塩麴焼き 白菜と豚肉の炊き合わせ | 21 鶏肉のすき焼き風 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し | 22 赤魚の西京焼き ひじき煮 | 23 鶏肉と枝豆の オイスター炒め さつまいも甘露煮 | 24 いわしの梅煮 さつまいものそばろ煮 | 25 一口とんかつ マッシュポテト | 26 イワシの甘露煮 おみ漬け白和え |
| 27 筑前煮 じゃが芋のクリーム煮 | 28 タラの煮物 切り昆布と油揚げの煮物 | 29 肉じゃが 豆腐の和風煮 | 30 天然ブリの照焼き 豆の煮物 | 31 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 | | |

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます