



10月献立予定表(夕)



日	月	火	水	木	金	土
			1 ほっけの煮付け 野菜と麩の含め煮	2 豚肉と茄子の味噌炒め 海老入りビーフン	3 さわらの漬け焼き キャベツのコンソメ煮	4 春雨と豚肉の醤油炒め しゅうまい
5 ブリの甘酢あんかけ 豚肉と根菜の塩だれ	6 牛肉と豆腐の卵とじ 人参とわかめの土佐煮	7 あぶらカレー味醂焼き ごぼうとさつま揚げの金平	8 肉野菜炒め さつま芋の甘露煮	9 にしんの山椒煮 キャベツと薄揚げの煮浸し	10 鶏肉と茄子のさっぱり煮 さつま揚げと豆腐千の中華餡	11 銀ひらすの酒粕焼き 金平ごぼう
12 鶏肉ときのこのガーリック風味 ブロッコリーのカニカマ餡かけ	13 さわらの幽庵焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え	14 彩り野菜のつくね巻 里芋と小松菜の炒め煮	15 ソウダガツオの旨塩焼き 豚肉と野菜の炒め物	16 豆腐と魚のハンバーグ 生姜野菜あん 茄子とこんにゃくの煮浸し	17 いわしの黒酢煮 餡かけがんもどき	18 鶏の西京焼き 小松菜と薄揚げの煮浸し
19 カレーの中華あんかけ ビーフン	20 海老のチリソース 野沢菜炒め	21 白身魚のねぎあんかけ 肉じゃが	22 豚肉と3種の野菜塩炒め 南瓜そぼろあん	23 白身魚のケチャップ煮 マッシュポテト	24 麻婆豆腐 ビーフン炒め	25 イワシ生姜煮 お麩の味噌煮込み
26 鶏肉の黒酢炒め はんぺんと野菜の田舎煮	27 白鮭の味醂焼き ふきと油揚げの煮物	28 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ツナとブロッコリーのオイル和え	29 メバルの中華風 白菜と豚肉の炊き合わせ	30 豚肉とチンゲン菜の豆鼓炒め 筍と鶏肉のクリーム煮	31 たらの甘酢あん 治部煮風	

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます