



# 10月の献立表



日付	昼食	日付	昼食
1日 (水)	ご飯 タンドリーチキン 洋風きんぴら コンソメスープ パインゼリー	17日 (金)	ご飯 揚げ春巻き えびと青梗菜のごま油炒め 五目中華スープ 果物
2日 (木)	ご飯 ポークラタトウイユ ミニオムレツ ほうれん草の洋風おひたし オレンジゼリー	20日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 海藻サラダ バチ汁 果物
3日 (金)	ビーンズキーマカレー チーズサラダ ヨーグルト	21日 (火)	ご飯 鯖のチーズパン粉焼き さつまいのサラダ ポークビーンズ 果物
6日 (月)	ビビンバ丼 長芋のごま風味和え 豆腐とえのきのスープ 果物	22日 (水)	ご飯 チキンピカタ マリネ風サラダ 青梗菜のスープ 果物
7日 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーのオイマヨ和え 五目すまし汁 ぶどうゼリー	23日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き おからのポテサラ風 秋野菜の豚汁 りんごゼリー
8日 (水)	三色丼 ひじきのサラダ けんちん汁 果物	24日 (金)	ご飯 肉豆腐 白菜のおかかポン酢和え えび団子のすまし汁 果物
9日 (木)	ご飯 白身魚のカレーマヨコーン焼き ごぼうサラダ ポトフ風スープ ヨーグルトゼリー	27日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢炒め のりしお粉ふき芋 春雨スープ 果物
10日 (金)	ご飯 鶏の焼き唐揚げ もやしと豆苗のゆかり和え お麩の味噌汁	28日 (火)	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーの塩昆布和え のっつい汁 果物
14日 (火)	ご飯 厚揚げとツナのチャンプル 里芋の唐揚げ 和風肉団子スープ 果物	29日 (水)	ツナカレー ワカメいろどりサラダ ピーチゼリー
15日 (水)	ご飯 あじフライ ほうれん草のごま和え 沢煮椀 果物	30日 (木)	ご飯 豆腐入りポークハンバーグ かぼちゃのサラダ オニオンコンソメスープ 果物
16日 (木)	塩焼きそば れんこんサラダ 切り干し大根のみそ汁 果物	31日 (金)	五目うどん 蒸ししゅうまい 小松菜のなめ茸和え 果物

