

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
 10月 お昼の献立表 					1日	2日
					豚肉の香味だれ カレイの煮付 金平ごぼう わかめと胡瓜の酢の物	煮込みハンバーグ あじの蒲焼 さつまいもの煮付け 春雨サラダ
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
さわらのマスタード焼き 唐揚げのおろしソース 青菜の煮浸し スパサラダ	鶏南蛮そば 揚げ出し豆腐 とろろ	お好み焼き 鮭の幽庵焼き 糸昆布の煮付 青菜の和え物 けんちん汁	中華飯 えびシュウマイ わかめと胡瓜の中華和え	さばみりん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮付 白菜のゆかり和え	白身魚のねぎ味噌焼き 里芋の煮付 もずくの酢の物	五目炒飯 鶏唐揚げの甘酢あんかけ オムレツ 野菜サラダ
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
白身魚の甘辛煮 南瓜の煮付 白菜のわさび和え	厚揚げの野菜あんかけ チキンカツ 青菜の煮浸し かぼちゃサラダ	豚肉の卵とじ 野菜炒め 春雨の酢の物	照焼きハンバーグ さばの煮付 うの花 ブロッコリーのごま和え	きつねきしめん かき揚げ 青菜の和え物	ちらし寿司 茶碗蒸し 白和え 豚汁	芋煮(岩手風) キス天 からし和え 清まし汁
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
鶏肉の照焼き さばの味噌煮 金平ごぼう ひじきサラダ	白身魚のフリッター さつまいもの煮付 和風スパサラダ	白身魚のチリソース風 鶏肉のカレーソースかけ 大根の煮付 青菜の和え物	かきあげの卵とじ丼 豆腐のきのこあんかけ もずくの酢の物	豆腐の肉味噌かけ エビカツ 南瓜の煮付 オクラのおかか和え	芋ごはん さばの塩焼き 糸昆布の煮付 白菜のお浸し	カレー焼きそば メンチカツ ブロッコリーのマヨネーズ和え
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
麻婆丼 餃子 春雨の中華和え スープ	チキン南蛮 鮭の塩焼き じゃがいも煮付 野菜サラダ	ごはん 豚カツ スパサラダ 旨煮	鶏肉のきのこあんかけ タラのきのこあんかけ 里芋の煮付け キャベツの塩昆布和え	あんかけうどん 白半平の磯部揚げ 青菜のお浸し	さばのつけ焼き 鶏肉の照り焼き さつまいもの煮付 青菜のなめ茸和え	ナポリタン かぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ コーンポタージュスープ
31日	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">   </div> <div style="text-align: center;"> <p>の箇所は選択メニューのお食事になります (*▽*)</p> <p>全てのお食事にご飯と汁物が付きます！！</p> <p>(丼物、麺類等を除きます)</p> </div> <div style="text-align: center;">   </div> </div>					
人参ごはん さんまの塩焼き 炊き合わせ もずくの酢の物						