



さとまち 10月献立表



10月1日

煮込みハンバーグ
あじの蒲焼
さつまいもの煮付
春雨サラダ

月	火	水	木	金	土	日
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
赤魚のおろし煮 豚カツのおろしソース 青菜の煮浸し スパサラダ	中華飯 えびシューマイ わかめと胡瓜の中華和え	お好み焼き 鮭の幽庵焼き 糸昆布の煮付 ポテトサラダ	カレーうどん ホタテフライ 青菜の和え物	豚肉の旨煮 豚肉の生姜焼き ひじきの煮付 もずくの酢の物	白身魚のねぎ味噌焼き 里芋の煮付 白菜のゆかり和え	五目炒飯 鶏唐揚げの甘酢あんかけ 野菜サラダ
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
人参ごはん さんまの塩焼き 炊き合わせ 酢の物	さわらの野菜あんかけ チキンカツ 青菜の煮浸し かぼちゃサラダ	豚肉の卵とじ うの花 春雨の酢の物	照焼きハンバーグ さばの煮付 野菜炒め ブロッコリーのごま和え	きつねきしめん キス天 青菜の和え物	白身魚の甘辛煮 大根の煮物 白菜の和え物	あんかけやきそば 餃子 いんげんとちくわのごま和え
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
さばの塩焼き 鯖の味噌煮 野菜の甘煮 ひじきサラダ	白身魚のフリッター さつまいもの煮付け 春雨の酢の物	白身魚のケチャップ煮 鶏肉のケチャップ煮 大根の煮付け 青菜の和え物	味噌ラーメン 春巻き 白菜のキムチ和え	豆腐の肉味噌かけ えびカツ 切干大根煮 ポテトサラダ	カレイの煮付け きんぴらごぼう わかめと胡瓜の酢の物	芋ごはん ホッケの塩焼き 糸昆布の煮付け 白菜のお浸し
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
とろろそば 磯辺揚げ 青菜のお浸し	チキン南蛮 鮭の塩焼き じゃがいもの煮付け 青菜の和え物	豚カツ 旨煮 スパサラダ	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 キャベツのゆかり和え	豚すき丼 さつまいもの煮物 もずくの酢の物	さばのつけ焼き 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのカニあんかけ	ミートスパゲティー ごはん かぼちゃコロケ 野菜サラダ
10月30日	10月31日	 <p>の色はおかずを選択いただけます♪ お粥や丼物、カレーライスなどを除き、 全てのお食事にごはんがついてきます</p>				
アジフライ 青菜の煮浸し カリフラワーの酢の物	焼き肉丼 大豆煮 青菜の辛子和え					