

10月の昼食メニュー

2012年

日	月	火	水	木	金	土
	1日 あわご飯 味噌汁 豆腐五目蒸し醤油あん 春雨炒め 大根シシリー	2日 麦ご飯 へちま汁 キャベツ入りメンチカツ クーブイリチー 酢の物	3日 あわご飯 豚汁 焼きほっけ 揚げだし豆腐きのこあん お浸し	4日 麦ご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ ゴーヤーチャンプルー ミミガー和え	5日 あわご飯 ゆし豆腐 煮付け 胡麻和え 金時豆煮 黒糖ムース	6日 麦ご飯 味噌汁 魚ソテーにんにく醤油 キャベツ味噌炒め 和え物
7	8日 体育の日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら 干びょう炒め 大根和え	9日 あわご飯 卵スープ 魚のムニエル(付)ヨモギ 麵 三色ピーマンソテー マッシュポテト	10日 芋ご飯 中身汁 さんまの蒲焼き 小松菜炒め おろし和え	11日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き 肉じゃが 酢の物	12日 麦ご飯 うどん汁 カレイ煮 大根炒り煮 ヨーグルト和え	13日 あわご飯 味噌汁 串揚げ 豆腐チャンプルー キムチ和え
14	15日 炊き込みご飯 アーサ汁 なす挟み揚げ おから炒め ゴマ和え	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

材料その他の都合により献立を変更する場合があります