

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 クープイリチー 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 沖繩そば 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 麺 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 カレー煮 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日 あわご飯 味噌汁 タイツ生姜煮 干びょう炒め 辛子和え	17日 麦ご飯 沖繩そば 貝柱フライ キャベツ炒め 酢の物	18日 あわご飯 ゆし豆腐 鮭ソテー なす味噌 パイヤサラダ	19日 麦ご飯 レバー汁 揚げ野菜きのこあんかけ 蒸しシュウマイ 酢みそ和え	20日 あわご飯 味噌汁 さば味噌煮 筑前煮 なます
21	22日 あわご飯 牛肉のおつゆ わかさぎ揚げ ほうれん草ソテー 大根シシリー	23日 きのこご飯 味噌汁 あじ塩焼き 春雨炒め 小松菜和え	24日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 千切り炒め おろし和え	25日 芋ご飯 うどん汁 天ぷら パイヤ炒め 酢の物	26日 あわご飯 味噌汁 さわら西京焼き 豆腐チャンプルー ゴマ和え	27日 麦ご飯 魚汁 スコッチエッグ もやし炒め ヨーグルト和え
28	29日 あわご飯 ソーメン汁 煮魚 人参シシリー おひたし	30日 麦ご飯 わかめスープ チキンソテーきのこソー ス ポテトソテー サラダ	31日 あわご飯 味噌汁 魚のしそ巻き揚げ 小松菜炒め 金時豆煮			

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