

10月の昼食メニュー

2013年

日	月	火	水	木	金	土
		1日 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 和え物	2日 グリーンピースご飯 味噌汁 チキンソテー 大根そぼろ煮 ミミガー和え	3日 あわご飯 味噌汁 豆腐五目蒸し ごぼう炒め煮 和え物	4日 麦ご飯 うどん汁 魚の煮付け フーチャンプルー 酢の物	5日 あわご飯 味噌汁 メンチカツ 肉じゃが 和え物
6日	7日 あわご飯 アーサ汁 天ぷら 冬瓜煮 ゼリー	8日 麦ご飯 沖縄そば 貝柱フライ 人参シシリー 和え物	9日 あわご飯 レバー汁 魚塩麴焼き 干びょう炒め 和え物	10日 たき込みご飯 味噌汁 ほっけ焼き 小松菜炒め 酢の物	11日 麦ご飯 牛肉汁 チキン照り焼き ゴマ和え 金平ごぼう	12日 芋ご飯 ソーメン汁 さんま梅しそ揚げ 筑前煮 酢の物
13日	14日 麦ご飯 味噌汁 魚フライタルタルソース マッシュポテト おから炒め	15日 あわご飯 卵スープ 魚ピカタ ブロッコリーソテー サラダ	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日		

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