

# 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 麦ご飯 魚汁 シューマイ揚げ パイア炒め 和え物	17日 あわご飯 沖縄そば 鶏肉野菜巻き 豆腐チャンプルー 酢の物	18日 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖味噌煮 白菜炒め 和え物	19日 グリーンピースご飯 味噌汁 チキンカツ からし菜炒め サラダ
20日	21日 麦ご飯 アーサ汁 魚塩麴焼き 白菜炒め アボカド和え	22日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 大根炒め コールスロー	23日 麦ご飯 ソーメン汁 かき揚げ 人参シシリー 和え物	24日 あわご飯 味噌汁 さんま蒲焼き 千切りイリチー 酢の物	25日 たき込みご飯 かき玉汁 チキン照り焼き 小松菜炒め 和え物	26日 麦ご飯 味噌汁 魚西京焼き 筑前煮 和え物
27日	28日 芋ご飯 味噌汁 チキンピカタ 牛肉ピーマン炒め サラダ	29日 麦ご飯 ソーキ汁 魚煮付け 春雨炒め 酢の物	30日 あわご飯 うどん汁 鯖カレームニエル キャベツ味噌炒め 和え物	31日 麦ご飯 味噌汁 串さし揚げ 野菜炒め 和え物		

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