

10月の昼食メニュー

2014年

日	月	火	水	木	金	土
			1日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き もやし炒め サラダ	2日 麦ご飯 味噌汁 チキンピカタ クープイリチー ゴマ和え	3日 あわご飯 味噌汁 煮付け 春雨炒め ゼリー	4日 麦ご飯 レバー汁 鶏肉野菜巻き ゴーヤチャンプルー 和え物
5日	6日 麦ご飯 味噌汁 魚ソテーにんにく醤油 大根炒め 和え物	7日 あわご飯 沖繩そば 貝柱フライ スンシー炒め ゴーヤ和え	8日 芋ご飯 ソーキ汁 さんまソテー 野菜炒め 大根シシリー	9日 麦ご飯 魚汁 餃子 八宝菜 ヨーグルト和え	10日 あわご飯 味噌汁 かき揚げ 肉じゃが サラダ	11日 麦ご飯 うどん汁 魚のカレームニエル 野菜炒め ポテトコーンサラダ
12日	13日 あわご飯 味噌汁 肉味噌あんかけ 小松菜ソテー 和え物	14日 麦ご飯 ソーメン汁 魚二色揚げ キャベツ味噌炒め 酢の物	15日 あわご飯 テレビ汁 豆腐五目揚げ もやし炒め 和え物	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