

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 沖縄そば 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 たき込みご飯 味噌汁 ほっけ フーチャンプルー なます	17日 あわご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ 豆腐チャンプルー 芋甘煮	18日 麦ご飯 味噌汁 串刺し揚げ 大根炒め ミカ和え
19日	20日 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖味噌煮 人参シシリー 甘酢和え	21日 あわご飯 味噌汁 かき揚げ 干びょう炒め オクラ和え	22日 麦ご飯 味噌汁 鮭ソテー レバー炒め 和え物	23日 芋ご飯 豚汁 茄子挟み揚げ キャベツ炒め 酢の物	24日 あわご飯 味噌汁 秋刀魚 小松菜炒め 大根シシリー	25日 麦ご飯 かき玉汁 グルクン揚げ 茄子味噌炒め 和え物 ゼリー
26日	27日 麦ご飯 アーサ汁 タイツ煮付け 豆腐チャンプルー 和え物	28日 あわご飯 レバー汁 鯖竜田揚げ 筑前煮 和え物	29日 麦ご飯 味噌汁 チキン照り焼き 大根炒め 和え物	30日 あわご飯 うどん汁 魚しそ巻き揚げ 豆腐チャンプルー 酢の物	31日 麦ご飯 魚汁 スコッチエッグ いんげんソテー ヨーグルト和え	

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