

10月の昼食メニュー

2015年

日	月	火	水	木	金	土
				1日 麦ご飯 レバー汁 串刺し揚げ 春雨炒め 和え物	2日 あわご飯 味噌汁 チキンの照り焼き ポテトそぼろ煮 ミミガー和え	3日 麦ご飯 アーサ汁 魚ソテー野菜あんかけ 筑前煮 ゴーヤーサラダ
4日	5日 芋ご飯 味噌汁 いわしフライ 千切り炒め お浸し	6日 麦ご飯 イナムルチ 魚ピカタ 豆腐チャンプル 辛子和え	7日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ パパイヤ炒め 梅肉和え	8日 麦ご飯 味噌汁 魚煮付け フーチャンプル ゆかり和え	9日 あわご飯 味噌汁 鯖味噌煮 からし菜炒め 甘酢和え	10日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き 人参ソテー 春雨サラダ
11日	12日 麦ご飯 味噌汁 かき揚げ ソーメンチャンプル 酢の物	13日 あわご飯 豚汁 チキンソテー 干びょう炒め サラダ	14日 麦ご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き 牛肉ピーマン炒め ゴマ和え	15日 あわご飯 味噌汁 焼き鳥 大根炒め ヨーグルト和え	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	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