

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 パパイア炒め 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 人参シリシリ 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 芋ご飯 レバー汁 天ぷら スンシー炒め 酢の物	17日 あわご飯 沖縄そば ししゃも揚げ 豆腐チャンプル 甘酢和え
18日	19日 散らし寿司 ゆし豆腐 鯖しょうが焼き 筑前煮 和え物	20日 あわご飯 味噌汁 串さし揚げ クープイリチ 和え物 ヨーグルト	21日 麦ご飯 魚汁 焼き鳥 チャンプル ゆかり和え	22日 あわご飯 うどん汁 秋刀魚 キャベツ味噌炒め 甘酢和え	23日 麦ご飯 かき玉汁 魚フリッター ポテトソテー ヨーグルト和え	24日 あわご飯 味噌汁 肉団子と野菜煮 ソーメンチャンプル お浸し
25日	26日 あわご飯 アーサ汁 煮付け ゴーヤ卵とじ ゼリー	27日 きのこご飯 味噌汁 ほっけ パパイア炒め もずく酢	28日 麦ご飯 味噌汁 肉味噌かけ からし菜炒め ゼリー	29日 あわご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き 干びょう炒め ツナ和え	30日 麦ご飯 ソーメン汁 かき揚げ 茄子味噌炒め 酢の物	31日 あわご飯 味噌汁 魚ソテー 人参シリシリ ゴマ和え

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