

10月の昼食メニュー

2015年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 麦ご飯 野菜スープ 魚のピカタ ポテト炒め スパゲッティサラダ
2日	3日 麦ご飯 アーサ汁 煮つけ ゴーヤの卵とじ ゼリー	4日 あわご飯 豚汁 魚の煮つけ からしな炒め ゴマ和え	5日 ちらし寿司 沖繩そば わかさぎ揚げ ごぼう炒め ワカメの酢の物	6日 麦ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 春雨炒め からし和え	7日 黒米ご飯 中味汁 天ぷら 人参しりしりー 和え物 シークワサーゼリー	8日 あわご飯 味噌汁 コロツケ ヘチマウブサー マカロニサラダ
9日	10日 芋ご飯 ゆし豆腐 魚の西京焼き ソーメンチャンプルー 酢の物	11日 あわご飯 レバー汁 鶏肉の野菜巻き フーチャンプルー キムチ和え	12日 麦ご飯 味噌汁 蒲焼き 干びょう炒め ヨーグルト和え	13日 あわご飯 うどん汁 魚のカレムニエル パパイヤ炒め マッシュポテト	14日 炊き込みご飯 味噌汁 鯖ソテー 筑前煮 もずく酢	15日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉の煮つけ キャベツ炒め 元気ヨーグルト
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

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