

10月の昼食メニュー

2016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 沖縄そば 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 魚のカレーニエル 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 麦ご飯 沖縄そば 餃子ソテー 人参しりしりー 和え物	18日 芋ご飯 味噌汁 焼き秋刀魚 大根炒め 甘酢和え	19日 あわご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き 野菜の揚げだし 酢の物	20日 麦ごはん うどん汁 豚肉生姜焼き スンシー炒め コールスロー 元気ヨーグ	21日 あわご飯 味噌汁 つくね焼き キャベツ炒め ゴマ和え	22日 きのこご飯 ゆし豆腐 鯖ソテー フーチャンプルー ワカメ酢
23日	24日 あわご飯 味噌汁 魚の西京焼き 千切り炒め 春雨の酢の物	25日 麦ご飯 野菜スープ ハンバーグ ポテト炒め サラダ	26日 あわご飯 魚汁 焼き鳥 ソーメンチャンプルー 和え物	27日 麦ご飯 味噌汁 魚のしそ巻き揚げ 冬瓜そぼろ ゴマ和え	28日 ちらし寿司 アーサ汁 鯖の照り焼き ごぼう焼煮 からし和え	29日 あわご飯 沖縄そば 串さし揚げ 八宝菜 酢の物
30日	31日 あわご飯 ソーキ汁 天ぷら マーボウ豆腐 ヨーグルト和え					