

10月の昼食メニュー

2018年

日	月	火	水	木	金	土
	1日 あわご飯 ソーメン汁 貝柱フライ 豆腐チャンプルー ミミガー和え	2日 麦ご飯 味噌汁 かき揚げ 天ぷら(南瓜・魚) ゴーヤチャンプルー もずく酢	3日 あわご飯 味噌汁 魚のタルタル焼き 野菜の揚げ出し 肉じゃが からし和え	4日 ちらし寿司 ゆし豆腐 蒸しシューマイ キャベツ味噌炒め 胡麻和え	5日 あわご飯 味噌汁 チキンフライ 人参しりしりー キムチ和え 梨ゼリー	6日 麦ご飯 味噌汁 豚肉味噌焼き 大根炒め 酢の物 元気ヨーグルト
7日	8日 炊き込みご飯 味噌汁 さんまのかば焼き もやし炒め 春雨の酢の物	9日 麦ご飯 味噌汁 なすのはさみ揚げ 筑前煮 胡麻和え	10日 あわご飯 味噌汁 煮付け ピーマンソテー ゼリー	11日 麦ご飯 沖縄そば 和風包み焼き ふーチャンプルー ヨーグルト和え	12日 あわご飯 味噌汁 魚の西京焼き クーブイリチー お浸し	13日 麦ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ポテトそぼろ サラダ
14日	15日 芋ご飯 味噌汁 天ぷら ごぼう炒り煮 マグロ和え シークワサーゼリー	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	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