

# 10月の昼食メニュー

2018年

| 日   | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   |
|-----|--|--|--|---|--|---|
|     | 1日<br>あわご飯<br>ソーメン汁<br>貝柱フライ<br>豆腐チャンプルー<br>ミミガー和え             | 2日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>かき揚げ<br>天ぷら(南瓜・魚)<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずく酢     | 3日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>魚のタルタル焼き<br>野菜の揚げ出し<br>肉じゃが<br>からし和え            | 4日<br>ちらし寿司<br>ゆし豆腐<br>蒸しシューマイ<br>キャベツ味噌炒め<br>胡麻和え            | 5日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>チキンフライ<br>人参しりしりー<br>キムチ和え<br>梨ゼリー      | 6日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>豚肉味噌焼き<br>大根炒め<br>酢の物<br>元気ヨーグルト  |
| 7日  | 8日<br>炊き込みご飯<br>味噌汁<br>さんまのかば焼き<br>もやし炒め<br>春雨の酢の物             | 9日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>なすのはさみ揚げ<br>筑前煮<br>胡麻和え                    | 10日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>煮付け<br>ピーマンソテー<br>ゼリー                          | 11日<br>麦ご飯<br>沖縄そば<br>和風包み焼き<br>ふーチャンプルー<br>ヨーグルト和え           | 12日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>魚の西京焼き<br>クープイリチー<br>お浸し               | 13日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>ポテトそぼろ<br>サラダ          |
| 14日 | 15日<br>芋ご飯<br>味噌汁<br>天ぷら<br>ごぼう炒り煮<br>マグロ和え<br>シークワサーゼリー       | 16日<br>あわご飯<br>卵スープ<br>チキンのトマトチーズ焼き<br>いんげんソテー<br>ポテトサラダ       | 17日<br>麦ご飯<br>うどん汁<br>魚の揚げ煮<br>豆腐チャンプルー<br>オクラの胡麻和え                  | 18日<br>あわご飯<br>アーサ汁<br>豚肉のカレー焼き<br>からしな炒め<br>春雨の酢の物           | 19日<br>麦ご飯<br>ゆし豆腐<br>鯖のねぎ味噌焼き<br>筑前煮<br>梅肉和え<br>ヨーグルト和え     | 20日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>ソーキケチャップ煮<br>冬瓜ウブサー<br>菜の花和え    |
| 21日 | 22日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>鮭のタルタルソース焼き<br>牛肉ピーマン炒め<br>甘酢漬け<br>白身魚フライ | 23日<br>麦ご飯<br>卵スープ<br>ハンバーグ<br>ほうれん草ソテー<br>ポテトサラダ<br>ミートスパゲッティ | 24日<br>あわご飯<br>豚汁<br>魚の磯部揚げ<br>ひじきと厚揚げの炒め煮<br>春雨サラダ<br>金時豆甘煮         | 25日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>豚肉生姜焼き<br>もやしとインゲン炒め<br>オクラ胡麻和え<br>淡雪ゼリー | 26日<br>きのこご飯<br>味噌汁<br>さばの照り焼き<br>里芋と豚肉の煮物<br>ナムル<br>錦糸シューマイ | 27日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のトマト煮<br>カリフラワーソテー<br>かぼちゃサラダ |
| 28日 | 29日<br>あわご飯<br>沖縄そば<br>カレイのから揚げ<br>野菜炒め<br>ゆかり和え               | 30日<br>麦ご飯<br>味噌汁<br>煮付け<br>クープイリチー<br>ミミガーピーナッツ和え<br>レーブ      | 31日<br>あわご飯<br>味噌汁<br>豚肉のケチャップ焼き<br>大根と厚揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>かぼちゃコロッケ |   |  |   |

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