

10月12日～10月23日まで

食事献立予定表

日	曜	 お昼のこんだて	 食材料名			
10月						
12	月	ご飯 和風チキンステーキ ひじきと大豆の煮物 お浸し 玉子焼き	鶏肉 大豆の水煮 油揚げ たまご	ブロコリー ひじき 人参 ごぼう ほうれん草 えのき	ご飯 砂糖	ふりかけ
13	火	ご飯 魚の塩焼き 茄子のおおば味噌炒め かぼちゃサラダ 玉子焼き	鮭 たまご	なす しそ きゅうり 大根 オクラ	ご飯 かぼちゃ マヨネーズ 砂糖	ふりかけ
14	水	ご飯 白身魚の竜田揚げ 切り昆布の煮物 酢の物 ウインナー	かれい ウインナー 油揚げ	茄子 切り昆布 干しいたけ しめじ 人参 絹さや わかめ きゅうり みかん缶 ブロッコリー	ご飯 春雨 砂糖 油	ふりかけ
15	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 根菜煮物 さつま芋のサラダ	鶏肉	しめじ エリンギ えのき れんこん 大根 人参 キャベツ パイン缶	ご飯 さつま芋 マヨネーズ	ふりかけ
16	金	ご飯 さばの香味揚げ さつま芋のレモン煮 わかめ大根サラダ 玉子焼き	さば たまご	生姜 ねぎ キャベツ 人参 レモン わかめ 大根	ご飯 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	ふりかけ
19	月	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 肉じゃが ほうれん草 の胡麻和え ウインナー	さごし 豚肉 ウインナー	ネギ 大根 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース ほうれん草	ご飯 じゃがいも 胡麻	ふりかけ
20	火	ご飯 肉団子の甘辛煮（既製品） ひじきのお浸し フライドポテト	鶏肉 たまご	玉ねぎ ひじき 白菜 人参 舞茸	ご飯 じゃがいも パン粉 油 さとう	ふりかけ
21	水	ご飯 カレーコロッケ（既製品） のっぺ風煮 お浸し 玉子焼き	鶏肉 かまぼこ たまご	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青菜 しめじ	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉	ふりかけ カレー粉
22	木					ふりかけ
23	金					ふりかけ
		* 材料の入荷の都合により、メニューの変更のある事をご了承ください。				