

10月の献立表 (昼)

オプションメニュー ・大盛り (ご飯、おかず) ・味噌汁 希望の方は 0165-28-2230まで				10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)			
				メイン	親子丼	メイン	生姜焼き 高野豆腐煮	メイン	カレーライス	メイン	エビとブロックリー炒め 水餃子		
				副食		副食	白和え	副食		副食	おひたし		
				一品		一品		一品		一品			
10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)	
メイン	焼き魚 ふきの煮つけ	メイン	肉豆腐 酢の物	メイン	豚丼	メイン	肉じゃが しゅうまい	メイン	豚の味噌焼き マカロニサラダ	メイン	鶏の治部煮 ネバネバ和え	メイン	餃子 蒸し鶏サラダ
副食	ナス田楽	副食	白和え	副食		副食	イカリング	副食	ひじき煮	副食	厚焼き玉子	副食	イカリング
一品		一品		一品		一品		一品		一品		一品	
10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月17日(土)		10月18日(日)	
メイン	がんも煮 マカロニサラダ	メイン	シンキスカン炒め 酢の物	メイン	かぼちゃ挽肉あんかけ しゅうまい	メイン	三色丼	メイン	生姜焼き ポテトサラダ	メイン	鶏のケチャップ炒め ほうれん草胡麻和え	メイン	焼き魚 酢味噌和え
副食	白身フライ	副食	厚焼き玉子	副食	イカリング	副食		副食	ひじき煮	副食	マカロニサラダ	副食	切干大根煮
一品		一品		一品		一品		一品		一品		一品	
10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月24日(土)		10月25日(日)	
メイン	フライ盛り ミニスパ	メイン	中華丼	メイン	豚の味噌焼き チキンサラダ	メイン	焼き魚 豆腐の卵とじ	メイン	鶏のケチャップ炒め 酢だこ和え	メイン	焼き魚 ごぼうの味噌煮	メイン	卵袋とじ煮 マカロニサラダ
副食	おひたし	副食		副食	しゅうまい	副食	切干大根煮	副食	ひじき煮	副食	厚焼き玉子	副食	イカリング
一品		一品		一品		一品		一品		一品		一品	
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)			
メイン	白身フライ マカロニサラダ	メイン	マーボー豆腐 もやし炒め	メイン	がんも煮 焼き魚	メイン	親子丼	メイン	生姜焼き 高野豆腐煮	メイン	カレーライス		
副食	おひたし	副食	春巻き	副食	厚焼き玉子	副食		副食	白和え	副食			
一品		一品		一品		一品		一品		一品			

10月の献立表 (夕)

オプションメニュー ・大盛り (ご飯、おかず) ・味噌汁 希望の方は 0165-28-2230まで				10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)		10月4日(日)			
				メイン	メンチカツ イモのツナ煮	メイン	タラホイル焼き 厚揚げ炒め	メイン	唐揚げ ミニスパ	メイン	煮魚 キャベツ挽肉炒め		
				副食	きゅうり酢の物	副食	ナス田楽	副食	ひじき煮	副食	蒸し鶏サラダ		
				一品		一品		一品		一品			
10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)		10月11日(日)	
メイン	フライ盛り おひたし	メイン	さば味噌煮 白菜炒め	メイン	コロッケ 厚揚げ炒め	メイン	タラのムニエル ツナじゃが煮	メイン	卵袋とじ煮 なす味噌炒	メイン	ハンバーグ 酢味噌和え	メイン	焼き魚 肉野菜炒め
副食	切干大根煮	副食	マーボーなす	副食	白菜おかか和え	副食	きゅうり酢の物	副食	春巻き	副食	切干大根煮	副食	玉子焼き
一品		一品		一品		一品		一品		一品		一品	
10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月17日(土)		10月18日(日)	
メイン	天ぷら盛り ふろふき大根	メイン	焼き魚 さつまいも煮	メイン	メンチカツ 高野豆腐煮	メイン	煮魚 ピーマン炒め	メイン	車麩玉子とじ ミニスパ	メイン	煮魚 肉野菜炒め	メイン	鶏肉煮 キャベツマヨ和え
副食	しゅうまい	副食	餃子	副食	おひたし	副食	小松菜なめこ和え	副食	マーボーなす	副食	春巻き	副食	大豆煮
一品		一品		一品		一品		一品		一品		一品	
10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月24日(土)		10月25日(日)	
メイン	タラのおろし煮 ナムル	メイン	肉団子白菜煮 なめこおろし	メイン	がんも煮 唐揚げ	メイン	ハンバーグ イモのツナ煮	メイン	かに玉 ネバネバ和え	メイン	鶏肉焼き 春雨酢	メイン	煮魚 キャベツ挽肉炒め
副食	しゅうまい	副食	サツマイモ天ぷら	副食	白和え	副食	きゅうり酢の物	副食	マーボーなす	副食	餃子	副食	蒸し鶏サラダ
一品		一品		一品		一品		一品		一品		一品	
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)			
メイン	大根煮 メンチカツ	メイン	肉団子甘酢あん ネバネバ和え	メイン	ちらしずし なす煮びたし	メイン	メンチカツ イモのツナ煮	メイン	タラホイル焼き コロッケ	メイン	唐揚げ かぼちゃ煮		
副食	ミニスパ	副食	ポテトサラダ	副食	なめこおろし	副食	きゅうり酢の物	副食	ナス田楽	副食	ひじき煮		
一品		一品		一品		一品		一品		一品			