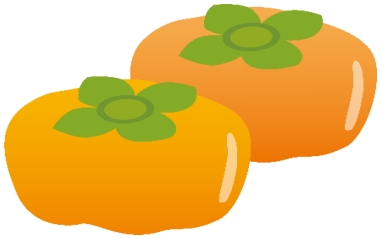
１０月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30日	31日					1日
ポテトハンバーグ 厚揚げの含め煮 サラダ ご飯　味噌汁 （フルーツヨーグルト）	鶏肉のママレード煮 キャベツのサラダ 茄子の胡麻炒め ご飯　味噌汁 （キャラメルバナナ）					鶏肉のはちみつ炒め ひじき煮 甘酢和え ご飯　味噌汁 （フレンチトースト）
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
芋煮 オムレツ 酢の物 ご飯　浅漬け （ジャムサンド）	カレー サラダ 切干大根の炒り煮 スープ （ジャムヨーグルト）	鮭の胡麻味噌焼き いとこ煮 磯和え ご飯　すまし汁 （バナナクリーム）	にら団子のなめこあん 柿なます じゃが芋のピリ辛煮 ご飯　味噌汁 （きなこ白玉）	豚肉のスタミナ焼き 茄子の味噌煮 サラダ ご飯　味噌汁 （胡麻葛餅）	魚のふわふわ揚げ さつま芋と昆布の煮物 柚子胡椒あえ ご飯　味噌汁 （クリームバナナ）	五目玉子焼き 鶏肉と白滝の炒り煮 三色和え ご飯　味噌汁 （チョコサンド）
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
栗ご飯 豚肉と豆の煮物 しらす和え 野菜汁 （フルーツヨーグルト）	鮭チャンチャン焼き さつま芋の甘煮 おかか和え ご飯　味噌汁 （りんごの甘煮）	クリームシチュー そぼろ煮 トマトサラダ ご飯 （ホットケーキ）	五目寿司 南瓜煮 お浸し すまし汁 （チョコバナナ）	魚のかば焼き きんぴら 辛子和え ご飯　味噌汁 （ジャムヨーグルト）	チンジャオロースー 玉子サラダ 大根のピリ辛煮 ご飯　スープ （白玉ぜんざい）	肉豆腐 酢味噌和え 春雨サラダ ご飯　わかめ汁 （どら焼き）
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
中華風炊き込みご飯 桜海老の炒り玉子 白菜の煮浸し 浅漬け　スープ （チョコバナナ）	きのこすき焼き しらす和え キャベツ炒め ご飯　味噌汁 （抹茶白玉）	芋ご飯 鶏肉の韓国味噌煮 切干大根 すまし汁 （ピーナツサンド）	魚の竜田揚げ 煮豆 白菜の煮浸し ご飯　味噌汁 （ジャムサンド）	かき揚げ 白和え 大根の旨煮 ご飯　スープ （バナナヨーグルト）	おでん なめ茸和え きんぴら ご飯　味噌汁 （ババロア）	肉団子と白菜のスープ煮 スパゲッティサラダ さつま芋の旨煮 ご飯　漬物 （バナナクリーム）
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
魚の照り焼き 五目煮 もやし炒め ご飯　味噌汁 （リンゴの重ね煮）	豚肉の生姜焼き 大根の昆布煮 サラダ ご飯　味噌汁 サツマイモのレモン煮	麻婆豆腐 じゃが芋と若芽の煮物 人参しりしり ご飯　とろろ汁 （どら焼き）	ひっつみ 三目豆 甘酢和え ご飯　浅漬け （ピザトースト）	鶏肉のピカタ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ご飯　すまし汁 （チョコバナナ）	ジャーマンオムレツ 筑前煮 胡麻味噌和え ご飯　すまし汁 （小倉葛餅）	魚の香味焼き 長芋磯和え 春雨炒め ご飯　味噌汁 （ぜんざい）