



10月の献立表



月	火	水	木	金
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
赤魚のバジル焼き	鶏肉のみぞれ煮	タラのガーリックソテー	ポークケチャップ	チキンステーキ
大豆のトマト煮	玉子ときくらげの炒め物	刻み昆布と切干大根の煮物	こんにゃくとえのきの炒め	れんこんとピーマンのきんぴら
豚すき	かぼちゃと高野豆腐の煮物	鶏そぼろ入り野菜炒め	さつま芋とがんもの煮物	白菜としめじのカレークリーム煮
枝豆のガーリック炒め	ささみと小松菜の塩昆布和え	スパゲティサラダ	チンゲン菜とハムの中華和え	ブロッコリーのごま和え
ごぼうサラダ	白豆	ワカメときゅうりの酢の物	バターコーン	じゃこじゃが
しば漬け	杏仁豆腐	つぼ漬け	りんご	みかん
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
サバの煮付け	豚肉の甘辛煮	ハンバーグカレーソース	アジフライ	鶏肉ときのこの七味マヨ焼き
エビの春雨煮	キャベツの生姜炒め	きのこベーコンのガーリック炒め	きんぴらごぼう	スパゲティ炒め
ツナじゃが	麻婆豆腐	高野豆腐と里芋の煮物	ニラともやしの炒め物	白菜とベーコンのコンソメ煮
切り昆布と揚げの煮物	かぼちゃサラダ	インゲンのピーナッツ和え	マカロニサラダ	海藻サラダ
ほうれん草のナムル	白菜のポン酢和え	和風スパゲティ	黒豆	がんもの煮物
きゅうり漬け	パイナップル	洋梨	しば漬け	きざみ沢庵
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
チャプチェ	えびカツ	アジの照焼き	豚肉の生姜焼き	赤魚のムニエルクリームソース
のり塩ポテト (バター風味)	里芋のごま味噌煮	大豆の五目煮	挽肉とにんじんの春雨炒め	イタリアンスパ
厚揚げと大根の生姜煮	白菜とミンチの中華炒め	蓮根と牛肉のきんぴら	けんちん煮	茄子の挽肉炒め
ひじきの洋風炒め	春雨の酢の物	ナスとピーマンの炒め物	コーンとツナのサラダ	おからサラダ
焼売	ピリ辛こんにゃく	味付きふき	なます	ほうれん草とコーンのソテー
白桃	うぐいす豆	水餃子	杏仁豆腐	りんご
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
鶏肉のハーブ焼き	サバの洋風味噌煮	回鍋肉	サワラの塩麹焼き	牛肉としめじのしぐれ煮
かぼちゃの和風あんかけ	ビーフン炒め	ひじき煮	大根と海老のあんかけ	おから炒め
豚肉のデミグラスソース煮	高野豆腐と肉団子の煮物	揚げ出し豆腐	豚肉とレンコンの炒め煮	かぼちゃのそぼろ煮
ほうれん草の錦和え	竹輪とワカメのごま油炒め	バンバンジーサラダ	小松菜とにんじんのごま酢和え	カリフラワーのおかか梅和え
明太風スパゲティ	小松菜の辛し和え	高菜炒め	インゲンソテー	ほうれん草のピーナッツ和え
マンゴー	黄桃	つぼ漬け	さくら漬け	きゅうり漬け
10月30日	10月31日			
白身魚のハンバーグ	タラの磯辺焼き			
竹輪のカレー炒め	チンゲン菜と桜エビの炒め物			
キャベツの生姜炒め洋風煮	炒り鶏			
ベーコンとトマトのパスタ	アスパラと肉団子のクリーム煮			
ほうれん草とツナの塩昆布和え	コロッケ			
洋梨	うぐいす豆			

※ご注文は前週の水曜日17時までとなりますのでご注意ください。
※21時までにはお召し上がりください。
※仕入れの状況によって献立が変わることがありますのでご了承ください。

LINEで簡単ご注文・お問い合わせ

①右のQRコードからアクセス

②お友達登録をお願いします

メッセージお待ちしております

