



# 10月の献立表



月	火	水(翌週の注文締切日)	木	金
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
	<b>タラのチャンチャン焼き</b> 豆腐のカニあんかけ 炒り鶏 ブロッコリーサラダ さつま芋煮 和風スパゲティ	<b>肉団子の野菜甘酢あんかけ</b> キャベツの生姜炒め 麻婆豆腐 大根とえのきの酢の物 ナスとピーマンの炒め物 じゃこじゃが	<b>サバの塩焼き</b> 切干大根 豚肉と野菜の炒め煮 チンゲン菜とハムの中華和え エビ焼売 がんもの煮物	<b>豚すき</b> かぼちゃの和風あんかけ 豆腐のエビチリ風 ほうれん草のごま和え 高菜炒め 肉団子の煮物
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
<b>赤魚の野菜あんかけ</b> おから炒め 筑前煮 コーンとツナのサラダ 切り昆布と揚げの煮物 粉ふき芋	<b>鶏肉の柚子胡椒焼き</b> 里芋のごま味噌煮 もやしチャンプル 小松菜と蒲鉾の梅和え 厚揚げの焼肉タレ炒め きのこの白和え	<b>アジの照焼き</b> 白菜とベーコンのコンソメ煮 豚肉とナスのおかか炒め おからサラダ 枝豆炒め 厚焼き玉子	<b>キャベツメンチ</b> 蓮根とピーマンのきんぴら 豚肉のデミグラスソース 春雨の酢の物 ピリ辛こんにゃく かぼちゃ煮	<b>タラのムニエルクリームソース</b> 大豆のトマト煮 ナスの挽肉炒め 白菜のポン酢和え ひじきの洋風炒め マカロニサラダ
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
<b>豚肉ときのこの七味マヨ</b> ひじき煮 かぼちゃのそぼろ煮 インゲンのピーナッツバター和え 焼きもちし炒め 白豆	<b>サバの味噌煮</b> のり塩ポテト(バター風味) 蓮根と豚肉のきんぴら もやしのナムル ピーマンのおかか炒め 肉団子のケチャップあんかけ	<b>ハンバーグ カレーソース</b> 大豆の五目煮 かぶと厚揚げの煮物 かぼちゃの和風マリネサラダ インゲンとじゃこの醤油炒め バターコーン	<b>牛肉ときのこのプルコギ風</b> さつま芋グラッセ 揚げ出し豆腐 バンバンジーサラダ 竹輪とわかめのごま油炒め 水餃子	<b>赤魚のバター醤油焼き</b> イタリアンスパゲティ けんちん煮 ささみと小松菜の塩昆布和え にんじんのきんぴら 刻み沢庵
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
<b>チキンステーキ</b> 竹輪のカレー炒め キャベツの生姜炒め洋風煮 さつまいもサラダ ミートソーススパゲティ りんご	<b>ブリとキャベツのメンチカツ</b> ビーフン炒め 肉じゃが 小松菜の辛し和え こんにゃくの焼肉タレ炒め 蓮根の生酢和え	<b>サワラの塩麹焼き</b> エビの春雨煮 高野豆腐とにんじんの煮物 ほうれん草の錦和え 竹輪ともやしの炒め物 つぼ漬け	<b>肉野菜炒め</b> 大根と海老のあんかけ 白菜としめじのカレークリーム煮 ポテトサラダ インゲンソテー 黄桃	<b>白身魚のハンバーグ</b> 厚揚げと玉ねぎの桜エビ炒め じゃがいもとソーセージのトマト煮 カリフラワーのおかか梅和え 白菜と揚げの煮物 しめじのわさび醤油お浸し
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
<b>赤魚の煮付け</b> 炒り豆腐 白菜と豚肉の中華炒め チンゲン菜のナムル 厚揚げと挽肉の味噌炒め しば漬け	<b>鶏肉の味噌焼き</b> 玉子ときくらげの炒め物 豆腐と茄子の肉そぼろあん ごぼうサラダ ロールキャベツ みかん	<b>オムレツ トマトソース</b> きのこベーコンの炒め物 ポトフ 蒸し鶏ときゅうりの酢の物 ほうれん草とコーンのソテー 黒豆	<b>タラの磯辺焼き</b> 厚揚げの生姜煮 鶏そぼろ入り野菜炒め 大根とじゃこの酢の物 ピーマンとツナのごま油炒め 彩コーンの春雨サラダ	

※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。