

10月の献立表

～もう一つの台所から、あなたを想う食事を～

| 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 |
| うちくるおかず 6品全て うちくるダブル 6品全て うちくる小箱 上から4品 うちくる御膳 上から4品 | ※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下さい。 ※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。 | ピリ辛チリ風味の豚肉ソテー 豆腐とさつま揚げの塩炒め 大根と里芋のうま煮 ほうれん草の錦和え にんじんしりしり うぐいす豆 | サワラのムニエル～香味だれ添え～ 刻み昆布と切干大根の煮物 鶏そぼろ入り野菜炒め ワカメときゅうりの酢の物 枝豆のおかか和え 和風スパゲティ | 秋サワラの彩り紅葉ソース ひじき煮 麻婆豆腐 チンゲン菜とハムの中華和え 蓮根とこんにゃくのきんぴら はりはり漬け |
| 10月6日 | 10月7日 | 10月8日 | 10月9日 | 10月10日 |
| ジューシーグリルチキン 海鮮ビーフン 里芋とフキの煮物 蓮根のカレーマヨサラダ 高菜炒め りんご | タコとキャベツの海鮮ミックスカツ 大豆のトマト煮 豚バラ大根 ほうれん草のごま和え しらたきの明太子炒め かぼちゃ煮 | やさしい味わいのすき焼き風煮込み おから炒め 野菜のスープ煮 ささみと小松菜の塩昆布和え 竹輪とワカメのごま油炒め ゆかりもやし | 赤魚のふっくら旨煮 竹輪のカレー炒め もやし酢鶏 大根とえのきの酢の物 さつま芋のバター炒め 肉団子のコンソメ煮 | 野菜たっぷり五宝菜 きんぴらごぼう 揚げ出し豆腐 カリフラワーのおかか梅和え 焼きもろこし炒め さといも煮 |
| 10月13日 <small>スポーツの日</small> | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 |
| タラのムニエル レモンバターの香り もやしとしめじのオイスター炒め ポークビーンズ キャベツとにんじんのドレッシング和え じゃこじゃが きのこの白和え | 肉団子と野菜の甘酢とろみ仕立て 玉子ときくらげの炒め物 けんちん煮 インゲンのピーナッツバター和え マカロニサラダ きゅうり漬け | スパイス香るタンドリーチキン のり塩ポテト(バター風味) 白菜とミンチの中華炒め 春雨の酢の物 インゲンソテー 厚焼き玉子 | サバの岩塩焼き エビの春雨煮 炒り鶏 海藻サラダ 竹輪とパプリカの甘辛炒め キャベツの沢庵和え | 赤魚のとろ～りきのこあんかけ 里芋のごま味噌煮 豚肉とキャベツのねぎ塩炒め はすの三杯 にんじんのきんぴら かつおかりんご漬け |
| 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 |
| 豚とピーマンのkok旨オイスター炒め チンゲン菜と桜エビの塩炒め 高野豆腐とにんじんの煮物 もやしのナムル しらたきとニラの炒り煮 カニ焼売 | サワラの香り立つ柚子味噌焼き 切干大根 塩麹野菜炒め ブロッコリーの明太和え ちりめんじゃことすりごまのスパゲティ 大根の味噌漬け | サバのスパイシーカレー焼き ミートボールとマカロニのトマト煮 鶏むね肉の中華炒め かぼちゃの和風マリネサラダ ひじきの洋風炒め 蓮根の生酢和え | 塩麹仕立てのチキンカツ 焼きそば ポトフ パプリカと豆のごまマヨ和え ほうれん草とコーンのソテー 高野豆腐の煮物 | ジューシーハンバーグ～シャリアビンソース～ 卵の花炒め 豆腐とキャベツのとろとろ中華煮 ごぼうサラダ ピーマンの塩昆布炒め 白豆 |
| 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 |
| アジの旨味ひき立つ花焼き 炒り豆腐 牛肉の土手煮風 小松菜の辛し和え 4種豆の金ごま和え 肉団子のケチャップあんかけ | 鶏肉のはちみつ生姜照焼き イタリアンスパゲティ ツナじゃが キャベツとカニカマの中華サラダ ピリ辛こんにゃく パプリカの塩炒め | シャキシャキ野菜の青椒肉絲 豆腐のカニ風あんかけ キャベツとベーコンのコンソメ煮 白菜のポン酢和え インゲンとじゃこ醤油炒め しば漬け | ふんわり白身魚のヘルシーハンバーグ ニラともやしの炒め物 鶏肉のクリーム煮 小松菜とにんじんのごま酢和え 切り昆布と揚げの煮物 彩コーンの春雨サラダ | 鶏肉のさっぱりレモンソースがけ きのことベーコンの炒め 豚肉のデミグラスソース煮 ポテトサラダ カルボナーラスパゲティ 洋梨 |