

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