

令和5年 10月 献立予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
2日 三色丼 南瓜の海老あんかけ ごま酢和え 漬け物 野菜スープ	3日 ご飯 鯖のカレー煮 冬瓜の生姜煮 温野菜サラダ 味噌汁	4日 ご飯 関東煮 ひじきの炒り煮 ごま味噌和え 味噌汁	5日 松茸ご飯 豆腐のみぞれ煮 ふきの青煮 フルーツ 茶碗蒸し	6日 ご飯 鶏肉のスープ煮 卵の花炒り煮 生姜ポン酢和え 味噌汁	7日 ご飯 中華風厚焼き卵 さつま芋のバター煮 甘酢和え 味噌汁	
9日 ご飯 五目つくね 野菜の甘辛炒め 人参サラダ 味噌汁	10日 ご飯 しんじょ煮 わさび和え フルーツ きのこうどん	11日 散らし寿司 ごま豆腐 炒り鶏煮 フルーツ 澄まし汁	12日 ご飯 カツとし煮 じゃが芋金平 シーフードサラダ 味噌汁	13日 ご飯 魚のレモン風味焼き ぜんまいと角麩の煮物 辛子酢和え 味噌汁	14日 ご飯 アスパラソテー カニ風味和え のり佃煮 クリームシチュー	
16日 ご飯 白身魚の粕漬焼き 大根とツナの煮物 塩昆布和え 味噌汁	17日 ご飯 八宝菜 ニラ玉 オクラおろし 中華スープ	18日 白飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のバター煮 もずく酢 味噌汁	19日 ご飯 関東煮 ひじきの炒り煮 ごま味噌和え 味噌汁	20日 さつま芋ご飯 アサリと春雨の旨煮 ツナマヨ和え ゼリー 豚汁	21日 散らし寿司 ごま豆腐 炒り鶏煮 フルーツ 澄まし汁	
23日 ご飯 カツとし煮 じゃが芋金平 シーフードサラダ 味噌汁	24日 三色丼 南瓜の海老あんかけ ごま酢和え 漬け物 野菜スープ	25日 ご飯 しんじょ煮 わさび和え フルーツ きのこうどん	26日 ご飯 魚のレモン風味焼き ぜんまいと角麩の煮物 梅おかか和え 味噌汁	27日 ご飯 アスパラソテー カニ風味和え のり佃煮 クリームシチュー	28日 ご飯 五目つくね 野菜の甘辛炒め 人参サラダ 味噌汁	
30日 松茸ご飯 豆腐のみぞれ煮 ふきの青煮 フルーツ 茶碗蒸し	31日 白飯 揚げ魚の野菜あんかけ ごぼうのコンソメ煮 南瓜サラダ 味噌汁					

※ 行事・材料の都合により献立を変更することがあります