

令和2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
					
			1日 ご 飯 里芋まんじゅう ふきの当座煮 甘酢和え 味噌汁	2日 ご 飯 魚の中華蒸し 大豆の昆布煮 タルト和え 味噌汁	3日 きのご飯 信 田 煮 お好み風サラダ フルーツ 茶わん蒸し
5日 ご 飯 肉 豆 腐 ひじきの炒り煮 中華サラダ 味噌汁	6日 ご 飯 肉じゃが 菜種和え フルーツ にしんそば	7日 五目炒飯 シュウマイ 白菜のミルク煮 なめ茸おろし 味噌汁	8日 ご 飯 鯖の味噌煮 ピーマンソテー カニ風味和え 中華スープ	9日 ご 飯 オムレツ いんげんの炒め煮 のり佃煮 クリームシチュー	10日 ご 飯 ハンバーグ 切干大根のコンソメ煮 もずく酢 味噌汁
12日 ご 飯 魚の粕漬け焼き 里芋の椎茸煮 生姜和え とろみ汁	13日 栗 ご 飯 更紗焼き 炒り鶏煮 浅 漬 け 味噌汁	14日 ご 飯 唐 揚 げ 玉ねぎの甘辛煮 おろし酢和え 味噌汁	15日 ご 飯 関 東 煮 春雨サラダ フルーツ 味噌汁	16日 ご 飯 冬瓜のそぼろ煮 ツナサラダ フルーツ カレーうどん	17日 ご 飯 わかさぎの南蛮酢 卵の花炒り煮 うま塩和え 味噌汁
19日 きのご飯 信 田 煮 お好み風サラダ フルーツ 茶わん蒸し	20日 ご 飯 高野豆腐のオランダ煮 野菜のオイスターソース炒め 胡麻酢和え 味噌汁	21日 ご 飯 棒 々 鶏 金時豆の甘煮 生姜和え 味噌汁	22日 親 子 丼 茄子の梅浸し 胡麻マヨ和え フルーツ 味噌汁	23日 ご 飯 鶏肉のトマト煮 牛蒡のおかか煮 ポン酢和え 味噌汁	24日 ご 飯 魚の粕漬け焼き 里芋の椎茸煮 生姜和え とろみ汁
26日 ご 飯 ハンバーグ 切干大根のコンソメ煮 もずく酢 味噌汁	27日 ご 飯 肉 豆 腐 ひじきの炒り煮 中華サラダ 味噌汁	28日 ご 飯 肉じゃが 菜種和え フルーツ にしんそば	29日 五目炒飯 シュウマイ 白菜のミルク煮 なめ茸おろし 味噌汁	30日 ご 飯 わかさぎの南蛮酢 卵の花炒り煮 うま塩和え 味噌汁	31日 ご 飯 オムレツ いんげんの炒め煮 のり佃煮 クリームシチュー