

# 令和4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
					
<b>3日</b> ビビンバ丼 ブロッコリーのおんかけ ごぼうの甘辛煮 ゼリー 味噌汁	<b>4日</b> ご飯 わかさぎの南蛮酢 大根とあげの煮物 わさび和え 味噌汁	<b>5日</b> ご飯 ホイコーロー こがね芋 ごま辛子和え おぼろ汁	<b>6日</b> ご飯 擬製豆腐 肉じゃが 辛子酢和え 味噌汁	<b>7日</b> ご飯 チキンカツ 切干大根の昆布煮 フルーツサラダ 味噌汁	<b>1日</b> ご飯 鶏つくね 南瓜のいとこ煮 お浸し 味噌汁
<b>10日</b> ご飯 鶏つくね 南瓜のいとこ煮 お浸し 味噌汁	<b>11日</b> ご飯 茄子のじゃこ煮 中華サラダ フルーツ きのことそば	<b>12日</b> 稲荷散らし 炊き合わせ 菜種和え フルーツ 豚汁	<b>13日</b> ご飯 関東煮 クルミ和え のり佃煮 味噌汁	<b>14日</b> ご飯 白身魚の中華煮 卵の花炒り煮 ひじきのナムル 味噌汁	<b>8日</b> 栗おこわ 穴子の玉子とし ツナマヨ和え フルーツ 澄まし汁
<b>17日</b> ご飯 擬製豆腐 肉じゃが 辛子酢和え 味噌汁	<b>18日</b> ご飯 鶏肉のトマト煮 里芋のひじき煮 おかか和え 味噌汁	<b>19日</b> ご飯 イワシの蒲焼き のっぺい風煮 土佐酢和え 味噌汁	<b>20日</b> サンマご飯 だし巻き玉子 ふきの炒め煮 フルーツ 中華スープ	<b>21日</b> ご飯 冬瓜と豚肉の旨煮 シーフードサラダ ヨーグルト カレーうどん	<b>15日</b> ご飯 肉豆腐 アスパラソテー なめこおろし 味噌汁
<b>24日</b> 松茸ご飯 豆腐の旨煮 茄子の味噌炒め フルーツ 茶碗蒸し	<b>25日</b> ご飯 揚げ鯖の甘辛煮 冬瓜のスープ煮 ゆかり酢和え 味噌汁	<b>26日</b> ご飯 鶏肉の中華煮 さつま芋の薄甘煮 わさびマヨ和え 味噌汁	<b>27日</b> ご飯 もやしのごま蒸し 白和え フルーツ クリームシチュー	<b>28日</b> ご飯 煮魚 ふきの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁	<b>22日</b> ご飯 鯖の味噌煮 煮浸し 春雨サラダ 野菜スープ
<b>31日</b> ご飯 南瓜コロッケ 玉ねぎの甘辛煮 辛子酢和え 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