

10月の献立表



月	火	水	金
		1	2
		骨取りフライ もやしの二色和え	鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃの和え物
5	6	8	9
さわらの味噌焼き いんげんのかき玉煮	鶏肉とキャベツの柚子胡椒 もやしの信田和え	豚肉といんげんの炒め物 油揚げとキャベツの煮物	鶏肉の塩麴焼き 大根の菜種和え
12	13	15	16
茄子の中華煮 チンゲン菜の炒め物	鶏肉と大根のさっぱり煮 白菜のカニ風味炒め	豚肉と小松菜の煮物 もやしの甘酢和え	海老フライ いんげんの煮物
19	20	22	23
とんかつ 豆腐とほうれん草の和え物	豚肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜の和え物	たら煮付け 五目揚げと白菜の炒め物	海老入りチャーハン ブロッコリーのポン酢和え
26	27	29	30
鶏肉といんげんの炒め物 ブロッコリーのサラダ	銀ひらすの塩焼き キャベツのカニ風味煮	鶏肉の胡麻ドレ焼き いんげんのサラダ	豚肉とカリフラワーの炒め物 ごぼうのかき玉煮