

10月 きゅうしょくカレンダー



1日 (木)			あげどりのねぎだれかけ、中華スープ、えだまめ	19日 (月)			鶏肉の甘辛焼き、かぼちゃのみそ汁、おかかなっ葉
2日 (金)			ぶたにくのごまみそ焼き、ふきよせ煮、焼きのり	20日 (火)			しろみざかな 白身魚フリッター、スープ、さんどまめとコーンのサラダ
5日 (月)			けいにくのチリソース焼き、焼き豚のスープ、 ツナとさんどまめのいためもの	21日 (水)			だいず い 大豆入りキーマカレーライス、キャベツのひじきドレッシング、 みかん
6日 (火)			もずくと豚ひき肉のジューシー、じゃがいものみそ汁、 焼きれんこん ◆大豆	22日 (木)			タンタンめん(肉みそ・汁めん)、キャベツの中華だれかけ、 いり黒豆
7日 (水)			けいにく 鶏肉とさつものシチュー、はくさいのピクルス、 りんごのコンポート	23日 (金)			ぶたにく 豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、ヨーグルト
8日 (木)			みそカツ(米粉カツ)、じゃがいもと野菜の煮もの、 ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)	26日 (月)			プルコギ、トック、もやしのナムル
9日 (金)			さけのゆずじょうゆかけ、みそ汁、高野どうふのいり煮	27日 (火)			ピリ辛煮、大学いも、きゅうりの中華あえ
13日 (火)			いわしフライ、カレースープ、ベーコンとごぼうのソテー	28日 (水)			ほっけのおろしじょうゆかけ、豚汁、くきわかめのつくだ煮
14日 (水)			ちゅうか どんぶり 中華丼、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、黄桃ハーフ缶 ◆卵	29日 (木)			イタリアンスパゲッティ、サワーキャベツ、スイートポテト
15日 (木)			なすのミートグラタン、鶏肉とキャベツのスープ、 ダイスゼリー(みかん)	30日 (金)			ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、洋なし缶
16日 (金)			わふう 和風ハンバーグ、五目汁、金時豆の煮もの				

◆は除去食対応献立です。