

令和5年10月 予定献立表

日	曜	献立	写真
2	(月)	ごはん さんまの揚げびたし 青菜のえのき和え なすのみそ汁	
3	(火)	ごはん チキンバナソテー ゆでブロッコリー 五目きんぴら キャベツのみそ汁	
4	(水)	国産小麦のコッペパン ソース焼きそば 卵たっぷりポテトサラダ 大豆のつぶつぶスープ	
5	(木)	手作りチャーシューのチャーハン なすの中華和え 白菜と春雨のスープ くだもの（なし）	
10	(火)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 野菜の中華和え いらたま汁	
11	(水)	肉うどん じゃが芋の揚げ漬け 千草和え くだもの（かき）	
12	(木)	ごはん 鮭のムニエルきのこソース しらたきの炒り煮 野菜汁	
13	(金)	秋の香りごはん 揚げ出し豆腐 野菜のごま酢和え さつま芋のみそ汁	
16	(月)	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き かぼちゃの素揚げ きのこのおろし和え けんちん汁	
17	(火)	ごはん さばの香味醤油焼き ブロッコリーのごま和え 青菜と高野豆腐の炒り煮 なすのみそ汁	
18	(水)	ごはん 鶏肉の粒マスタード焼き 粉ふき芋 なすの揚げ浸し 大根のみそ汁	
19	(木)	クッパ チャプチェ ナムル くだもの（りんご）	
20	(金)	さつま芋ごはん 鶏の竜田揚げおろしソース なすのみそ炒め キャベツのみそ汁	
23	(月)	米粉のクリームパン ポトフー かぼちゃサラダ	
24	(火)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ かぶのみそ汁	
25	(水)	ごはん 魚の照り焼き おひたし 大根と豚肉のみそ煮 豆腐と青菜のみそ汁	
26	(木)	ごはん 鶏肉のつくね焼き ごぼうの甘辛煮 にんじんのシリシリ 白菜のみそ汁	
27	(金)	野菜たっぷりみそラーメン のり塩ポテト くだもの（かき）	
28	(土)	チキンドライカレーライス カルピスゼリー	
31	(火)	ごはん サーモンフライ せん切りキャベツ れんこんサラダ とん汁	