

10月献立予定表

		10/1(月)	10/2(火)	10/3(水)	10/4(木)	10/5(金)	10/6(土)
昼		ご飯・味噌汁 サーモングリル 白菜とベーコンの旨煮 果物(梨)	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツとちくわの炒め物 いんげんとじゃがいものサラダ	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 卵炒め 牛乳寒天	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん	ご飯・味噌汁 さわらの西京焼き けんちん炒め キャベツとレーズンのマヨサラダ	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツのオニオンドレッシング 果物
夕		ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 揚げ茄子 かぶとエビのそぼろ煮	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 ニラ玉	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 きのこソテー やわらかしゅうまい

	10/7(日)	10/8(月)	10/9(火)	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)	10/13(土)
昼	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 切干大根煮 チンゲン菜のおひたし	ご飯・すまし汁 サバの利休焼き 筑前煮 卵寒天	ご飯・味噌汁 肉豆腐(しょうゆ味) ツナ和え ふわふわ卵	栗ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き 人参と高野しのだの煮物 焼きなす生姜浸し	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ ブロッコリーと人参のごま和え	ご飯・味噌汁 鶏と花野菜の塩麹炒め なすのじゃこサラダ なます
夕	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉幽庵焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツとカニかまのサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・スープ コロッケ シーザーサラダ ふるふき大根	ご飯・味噌汁 肉団子のクリーム煮 菜の花の辛子和え パンサンシー	ご飯・味噌汁 ホッケの漬け焼き ほうれん草のエビ炒め さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け けんちん炒め 鶏五目豆

	10/14(日)	10/15(月)	10/16(火)	10/17(水)	10/18(木)	10/19(金)	10/20(土)
昼	ご飯・スープ きのこカレー 大根サラダ 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 豚肉ともやしの塩ビーフン炒め 三角いなりの煮物 ほうれん草と黄菊の辛子和え	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き ひじきサラダ かぼちゃの含め煮	ご飯・味噌汁 イワシの甘辛煮 青菜のお浸し 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト(みかん)	ご飯・芋煮 サンマの塩焼き チャンプルー風炒め もずく酢	ご飯・すまし汁 ちゃんちゃん焼き ぜんまいの煮物 シーザーサラダ
夕	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キャベツとちくわの胡麻和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 アジの梅煮 ミックスビーンズサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・味噌汁 ホイコーロー 花野菜サラダ 厚焼き卵	ご飯・スープ カニ玉 豚肉と根菜のオイスター煮 やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 五目和え 茶碗蒸し	ご飯・スープ タンドリーチキン 切干大根煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 ほうれん草の磯和え 南瓜サラダ

	10/21(日)	10/22(月)	10/23(火)	10/24(水)	10/25(木)	10/26(金)	10/27(土)
昼	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草のナムル 果物	ご飯・味噌汁 白身フライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 カレイのネギ味噌焼き ほうれん草のけんちん風 ごぼうサラダ	ご飯・スープ オムレツ ブロッコリーサラダ 果物	ご飯・味噌汁 メンチカツ 根菜のたらこ煮 果物(白桃みかん)	ご飯・味噌汁 かれいの照り焼き 南瓜の含め煮 からとりのごま和え
夕	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け 春雨サラダ 豆腐の枝豆そぼろあんかけ	ご飯・すまし汁 おでん キャベツの生姜浸し かわりしんじょう	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なすのトマト煮 厚揚げのおろし煮	ご飯・味噌汁 グラタンコロッケ チンゲン菜のきのこ炒め じゃがいもとさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 からあげ ひじきの炒り煮 南瓜のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ふわふわ卵	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ スパゲティサラダ チンゲン菜のしらす和え

	10/28(日)	10/29(月)	10/30(火)	10/31(水)			
昼	ご飯・味噌汁 生姜焼き ナムル さつまいものバター煮	ご飯・すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 八宝菜 高野しのだの煮物 果物	ご飯・味噌汁 南瓜ひき肉フライ チンジャオロースー 果物(パイ)			
夕	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 洋風肉じゃが キャベツのピーナツ和え	ご飯・味噌汁 彩りしんじょう れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ(タルタルソース) 煮浸し 春雨の酢の物	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ			



※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合があります。

庄内まちづくり協同組合 虹
配食センター味彩
TEL 24-0010
FAX 33-8800