

平成25年10月分 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 味噌漬け魚 煮しめ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 果物	2 酢豚 煮浸し ひじき煮 味噌汁 果物	3 かしわの照り焼き 煮しめ 春雨サラダ 味噌汁 ヨーグルト	4 牛肉のしぐれ煮 大根煮 サラダ 味噌汁 果物	5 炊き込みご飯 照り焼き魚 湯豆腐 大根煮 味噌汁
6	7 赤魚煮 油揚げの袋煮 ふろふき大根 味噌汁 果物	8 かき揚げ天ぷら 酢の物 きんぴら 澄まし汁 果物	9 赤飯 刺身 オクラの鰹和え 茶わん蒸し 果物	10 かしわの揚げ煮 高野の卵とじ オクラの和え物 味噌汁 果物	11 栗ごはん 塩焼き魚 煮しめ ひじき煮 味噌汁	12 松茸ご飯 トロサーモンの塩焼き 田楽 お浸し 澄まし汁
13	14 体育の日 松風焼き 切り干し煮 たけのこのかか煮 かに玉スープ 果物	15 白身魚のピカタ 南瓜煮 酢の物 味噌汁 ゼリー	16 マグロ丼 ひじき煮 南瓜煮 味噌汁 プリン	17 味噌漬け魚 切り干しと春菊の浸し 梅肉和え 澄まし汁 果物	18 カレーライス マカロニサラダ ブロッコリーごま和え 杏仁豆腐	19 煮魚 卵の花 ふろふき大根 澄まし汁 果物
20 	21 煮込みハンバーグ お浸し 春雨サラダ 味噌汁 果物	22 煮魚 煮しめ 酢の物 コンソメスープ 果物	23 照り焼き魚 高野の卵とじ きんぴら ソーメン汁 果物	24 ムニエル ふろふき大根 ほうれん草ゴマ和え 味噌汁 果物	25 八宝菜 ぜんまい煮 シューマイ 卵とコーンのスープ 果物	26 穴子寿司 うどん ひじき煮 果物
27	28 煮魚 お浸し 南瓜煮 粕汁 果物	29 おでん かにあんかけ 酢味噌和え 味噌汁 果物	30 鯛の香梅煮 卵焼き 揚げ出し豆腐 たけのこのかか煮 味噌汁	31  中華丼 茄子田楽 さつま芋煮 コンソメスープ 果物		