

【10月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



昼食		夕食		昼食		夕食	
10月1日	海鮮チリソース炒め	鶏の照焼き	白菜の中華マリネ	10月8日	ホイコーロー	いわし入り団子の柚子あんかけ	インゲンの利休和え
10月2日	大豆サラダ	里芋としめじの煮物	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	10月9日	彩りしんじょう	大豆大根	南瓜のほっこり煮
10月3日	味噌田楽	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	小松菜の錦和え	10月10日	あざりとほうれん草の玉子とし	蓮根の胡麻和え	きのこのおひたし
10月4日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	豚肉と筍のネギ塩炒め	バサのレモンペッパー焼き	10月11日	鶏肉と里芋のカレー煮	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	ブロッコリーソテー
10月5日	豚肉とナスの味噌炒め	和風ハンバーグ	ピーマンとナスの炒め物	10月12日	ハ宝菜	豚肉の中華風ピリ辛炒め	白菜の生薑和え
10月6日	鶏と覆のさっと煮	カン風味サラダ	ずき焼き風煮	10月13日	キャベツのコールスローサラダ	鶏挽き肉と大豆の含め煮	田舎煮
10月7日	中華風鶏さんびら	ずき焼き風煮	竹輪と野菜の胡麻よこし	10月14日	鶏挽き肉と大豆の含め煮	こんにゃくさんびら	ピーマンと竹の子の炒め物
10月8日	チンゲン菜のツナ和え	鶏唐揚げのチリソース掛け	牛蒡の当座煮	10月15日	韓国風焼肉炒め	えびボールのオーロラソースかけ	インゲンソテー
10月9日	トマトオムレツ	きのこのバター醤油炒め	ほうれん草とタコのにんにく和え	10月16日	里芋のそぼろあんかけ	ハムとキャベツのマリネ	豚肉とこんにゃく炒め
10月10日	きのこのバター醤油炒め	ツナのあっさり煮	マーボー豆腐	10月17日	けんちん煮	小松菜の胡麻和え	オクラと昆布のたくあんちらし
10月11日	さつま芋の甘露煮	中華風もやし炒め	シイラの煮付け	10月18日	煮込みハンバーグ	鶏肉ときこのトマト煮	ベジタブルソテー
10月12日	しば漬	青菜のナムル	わかめと水くわいの酢の物	10月19日	ベジタブルソテー	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	ひじきとじゃが芋の煮物
10月13日	鶏ゴボウ	大根さくら漬	10月20日	豆腐と春雨の旨煮	ワカメの酢の物	イカと大根の炒め煮	インゲンと豚肉炒め
10月14日	わかめと水くわいの酢の物	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	10月21日	白菜と豚肉のうま煮	チキンカツ	大豆のオリーブ炒め	蓮根のレモン酢漬
10月15日	コロッケ	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	10月22日	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときこのトマト煮	大豆のオリーブ炒め	蓮根のレモン酢漬
10月16日	茹でインゲン	もやしのナムル	10月23日	キャベツとツナのレモン和え	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	ひじきとじゃが芋の煮物	糸コンと鶏肉の煮物
10月17日	キャベツとツナのレモン和え	インゲンのピーナッツ和え	10月24日	根菜のカボナータ風	おでん風煮物	海老の和風玉子とし	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)
10月18日	根菜のカボナータ風	おでん風煮物	10月25日	根菜のカボナータ風	りぼんパスタのペペロン風	蕎麦とアスパラの温サラダ	鶏団子の炊き合わせ
10月19日	チンゲン菜の煮浸し	りぼんパスタのペペロン風	10月26日	肉豆腐	若鶏の利休焼き	サワラの照焼き	塩枝豆
10月20日	肉豆腐	若鶏の利休焼き	10月27日	カリフラワーのレモンマリネ	もやしのナムル	サワラの照焼き	牛肉とエリンギの玉子炒め
10月21日	カリフラワーのレモンマリネ	もやしのナムル	10月28日	鶏団子の炊き合わせ	インゲンのピーナッツ和え	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め
10月22日	鶏団子の炊き合わせ	インゲンのピーナッツ和え	10月29日	キャベツと油揚げの煮浸し	おでん風煮物	大根と豚肉の煮物	茄子と厚揚げの照り炒め
10月23日	キャベツと油揚げの煮浸し	おでん風煮物	10月30日	キャベツと油揚げの煮浸し	りぼんパスタのペペロン風	ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え
10月24日	キャベツと油揚げの煮浸し	りぼんパスタのペペロン風	10月31日	キャベツと油揚げの煮浸し	りぼんパスタのペペロン風	ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	鶏肉の山賊焼き 蒟蒻と露のきょうろ煮 芋餡かけ 肉野菜炒め ワカメの青ジソサラダ	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚揚げのかか煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 味噌風味きんぴらごぼう	10月22日	豚肉のマヨネーズ風炒め 枝豆とカニカマの煮物 大根の煮物洋風仕立て 豆腐のチャンプル チンゲン菜とコーンの中中華炒め	ほうれん草オムレツ 枝豆とカニカマの煮物 濃厚ポテトサラダ ソーセージのポトフ風 切り昆布としめじの煮もの	10月29日	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー 大学芋 四色豆腐 切干大根とひじきの旨煮	サバの塩焼き ベジタブルソテー マカロニのペペロン風 あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)			
10月16日	牛肉のネギ塩炒め 温野菜サラダ はんぺんと野菜の田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え	鶏団子の酢豚風 ひじきと大豆の煮物 ビーフンの塩炒め ほうれん草のツナ和え	10月23日	メバルの昆布煮 マカロニマトソテー 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め きのこきんぴら	豚ちり鍋風 筍の土佐煮 イカと野菜の煮物 ブロッコリーのベーコンソテー	10月30日	鶏のさっぱりお酢煮 芋餡かけ ビーフン炒め ほうれん草の柚子和え	マグロの照り焼きハンバーグ 小松菜の胡麻和え インゲンときのこの生姜風味 野菜入りリマトビーンズ ワカメの土佐酢和え			
10月17日	豚肉と青菜のたまご炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 白菜の炒め漬け	鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え	10月24日	豆腐と豚肉の中中華炒め タマゴマカロニサラダ おでん風煮物 枝豆のおかか和え	白身魚フライ 茹でインゲン ほうれん草のベーコン和え 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮	10月31日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 和風りぼんパスタ 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中中華和え	豚肉とエリンギのバター醤油焼き 南瓜煮洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物			
10月18日	ポークトマト煮 じゃがバター 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め	赤魚の粕漬け焼き 大根しょうゆ漬 シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え	10月25日	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル ズッキーニとアスパラのソテー チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し	ハッシュドビーフ ひじきと豆のサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え						
10月19日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し 南瓜サラダ	男爵和風酢豚 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え	10月26日	アジと野菜の南蛮風 コーンと玉葱のおかか炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	鶏のスパイス炒め 厚揚げの煮物 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬						
10月20日	ハンバーグオニオンソース 茹でブロッコリー ワカメとカニカマの酢の物 豚肉と玉葱の味噌炒め コーンとツナのサラダ	ポークカレー 青菜のソテー 福神漬	10月27日	ツナオムレツ インゲンのピーナッツ和え 南瓜煮 酢豚風炒め 切干ゆず風味	豚しゃぶ 栗入りひじきの煮物 ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花						
10月21日	アジのピリ辛煮 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のバジル炒め ひじき入り白和え	油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー りぼんパスタのペペロン風 ポークチャップ ツナのあっさり煮	10月28日	いかの天ぷらカレー南蛮 きのこ生姜炒め 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 油揚げの玉子炒め	チリソースミートボール 蓮根のレモン酢漬 ゴマドレサラダ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮						