

【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
2日	大豆サラダ	里芋としめじの煮物	9日	彩りしんじょう	大豆大根
3日	味噌田楽	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	10日	あざりとほうれん草の玉子とし	南瓜のほっこり煮
4日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	小松菜の錦和え	11日	蓮根の胡麻和え	きのこのおひたし
5日			12日		
6日			13日		
7日			14日		
8日			15日		
9日			16日		
10日			17日		
11日			18日		
12日			19日		
13日			20日		
14日			21日		
15日			22日		
16日			23日		
17日			24日		
18日			25日		
19日			26日		
20日			27日		
21日			28日		
22日			29日		
23日			30日		
24日			11月1日		
25日			11月2日		
26日			11月3日		
27日			11月4日		
28日			11月5日		
29日			11月6日		
30日			11月7日		
11月1日			11月8日		
11月2日			11月9日		
11月3日			11月10日		
11月4日			11月11日		
11月5日			11月12日		
11月6日			11月13日		
11月7日			11月14日		
11月8日			11月15日		
11月9日			11月16日		
11月10日			11月17日		
11月11日			11月18日		
11月12日			11月19日		
11月13日			11月20日		
11月14日			11月21日		
11月15日			11月22日		
11月16日			11月23日		
11月17日			11月24日		
11月18日			11月25日		
11月19日			11月26日		
11月20日			11月27日		
11月21日			11月28日		
11月22日			11月29日		
11月23日			11月30日		
11月24日			12月1日		
11月25日			12月2日		
11月26日			12月3日		
11月27日			12月4日		
11月28日			12月5日		
11月29日			12月6日		
11月30日			12月7日		
12月1日			12月8日		
12月2日			12月9日		
12月3日			12月10日		
12月4日			12月11日		
12月5日			12月12日		
12月6日			12月13日		
12月7日			12月14日		
12月8日			12月15日		
12月9日			12月16日		
12月10日			12月17日		
12月11日			12月18日		
12月12日			12月19日		
12月13日			12月20日		
12月14日			12月21日		
12月15日			12月22日		
12月16日			12月23日		
12月17日			12月24日		
12月18日			12月25日		
12月19日			12月26日		
12月20日			12月27日		
12月21日			12月28日		
12月22日			12月29日		
12月23日			12月30日		
12月24日			1月1日		
12月25日			1月2日		
12月26日			1月3日		
12月27日			1月4日		
12月28日			1月5日		
12月29日			1月6日		
12月30日			1月7日		
1月1日			1月8日		
1月2日			1月9日		
1月3日			1月10日		
1月4日			1月11日		
1月5日			1月12日		
1月6日			1月13日		
1月7日			1月14日		
1月8日			1月15日		
1月9日			1月16日		
1月10日			1月17日		
1月11日			1月18日		
1月12日			1月19日		
1月13日			1月20日		
1月14日			1月21日		
1月15日			1月22日		
1月16日			1月23日		
1月17日			1月24日		
1月18日			1月25日		
1月19日			1月26日		
1月20日			1月27日		
1月21日			1月28日		
1月22日			1月29日		
1月23日			1月30日		
1月24日			2月1日		
1月25日			2月2日		
1月26日			2月3日		
1月27日			2月4日		
1月28日			2月5日		
1月29日			2月6日		
1月30日			2月7日		
2月1日			2月8日		
2月2日			2月9日		
2月3日			2月10日		
2月4日			2月11日		
2月5日			2月12日		
2月6日			2月13日		
2月7日			2月14日		
2月8日			2月15日		
2月9日			2月16日		
2月10日			2月17日		
2月11日			2月18日		
2月12日			2月19日		
2月13日			2月20日		
2月14日			2月21日		
2月15日			2月22日		
2月16日			2月23日		
2月17日			2月24日		
2月18日			2月25日		
2月19日			2月26日		
2月20日			2月27日		
2月21日			2月28日		
2月22日			2月29日		
2月23日			3月1日		
2月24日			3月2日		
2月25日			3月3日		
2月26日			3月4日		
2月27日			3月5日		
2月28日			3月6日		
2月29日			3月7日		
3月1日			3月8日		
3月2日			3月9日		
3月3日			3月10日		
3月4日			3月11日		
3月5日			3月12日		
3月6日			3月13日		
3月7日			3月14日		
3月8日			3月15日		
3月9日			3月16日		
3月10日			3月17日		
3月11日			3月18日		
3月12日			3月19日		
3月13日			3月20日		
3月14日			3月21日		
3月15日			3月22日		
3月16日			3月23日		
3月17日			3月24日		
3月18日			3月25日		
3月19日			3月26日		
3月20日			3月27日		
3月21日			3月28日		
3月22日			3月29日		
3月23日			3月30日		
3月24日			3月31日		
3月25日			4月1日		
3月26日			4月2日		
3月27日			4月3日		
3月28日			4月4日		
3月29日			4月5日		
3月30日			4月6日		
3月31日			4月7日		
4月1日			4月8日		
4月2日			4月9日		
4月3日			4月10日		
4月4日			4月11日		
4月5日			4月12日		
4月6日			4月13日		
4月7日			4月14日		
4月8日			4月15日		
4月9日			4月16日		
4月10日			4月17日		
4月11日			4月18日		
4月12日			4月19日		
4月13日			4月20日		
4月14日			4月21日		
4月15日			4月22日		
4月16日			4月23日		
4月17日			4月24日		
4月18日			4月25日		
4月19日			4月26日		
4月20日			4月27日		
4月21日			4月28日		
4月22日			4月29日		
4月23日			4月30日		
4月24日			5月1日		
4月25日			5月2日		
4月26日			5月3日		
4月27日			5月4日		
4月28日			5月5日		
4月29日			5月6日		
4月30日			5月7日		
5月1日			5月8日		
5月2日			5月9日		
5月3日			5月10日		
5月4日			5月11日		
5月5日			5月12日		
5月6日			5月13日		
5月7日			5月14日		
5月8日			5月15日		
5月9日			5月16日		
5月10日			5月17日		
5月11日			5月18日		
5月12日			5月19日		
5月13日			5月20日		
5月14日			5月21日		
5月15日			5月22日		
5月16日			5月23日		
5月17日			5月24日		
5月18日			5月25日		
5月19日			5月26日		
5月20日			5月27日		
5月21日			5月28日		
5月22日			5月29日		
5月23日			5月30日		
5月24日			5月31日		
5月25日			6月1日		
5月26日			6月2日		
5月27日			6月3日		
5月28日			6月4日		
5月29日			6月5日		
5月30日			6月6日		
5月31日			6月7日		
6月1日			6月8日		
6月2日			6月9日		
6月3日			6月10日		
6月4日			6月11日		
6月5日			6月12日	</	

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	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>					
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 蓮根のレモン酢漬け ゴマドレサラダ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮						