



10月 献立表 (すまいるデ イサービ スセンター)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				鶏のにんにくだれ煮 きんぴられんこん ピーマンマリネ ごはん	たらの煮つけ 金時煮豆 小松菜としらすのお浸し ごはん	さわらの山椒焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん
4	5	6	7	8	9	10
	めばるのハーブ焼き さつま芋の甘露煮 はるさめサラダ ごはん	和風おろしハンバーグ なすの煮物 しろ菜のお浸し ごはん	白身魚フライ きんぴらごぼう えのきと若布の和え物 ごはん	赤魚の煮つけ 里芋のそぼろ煮 3色野菜の中華風ごま和え ごはん	豚の味噌煮 きのこ煮 ブロッコリーのドレッシング和え ごはん	ぶりの照り焼き 薩摩揚げの炒り煮 小松菜のピーナッツ和え ごはん
11	12	13	14	15	16	17
	さばの生姜煮 切り干し大根の炒め煮 春雨サラダしそ風味 ごはん	あじのカレー焼き ブロッコリーのホタテあんかけ 長芋のコロコロサラダ ごはん	鶏の青じそソース ちくわの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ ごはん	豚の甘露煮 厚揚げの生姜煮 ほうれん草の胡麻柚和え ごはん	ぶりの和風あんかけ ピーマンとごぼうの炒め物 大根と枝豆のごま和え ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 枝豆のふわふわ豆腐 モロヘイヤのお浸し ごはん

メニューの変更がある場合がございます。予めご了承ください。

