



# 10月献立予定表



	(日)	(月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)
昼			ご飯・味噌汁 チキンカツ 白菜とベーコンの旨煮 バナナ	ご飯・スープ 赤魚のかす漬け焼き オニオン和え いんげんとジャガイモのサラダ	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ 根菜のコンソメ煮 梨	ご飯・味噌汁 白身フライ キャベツとちくわの炒め物 大根のかにかまあん	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き けんちん炒め 人参しりしり
夕			ご飯・味噌汁 白身魚の煮付け 揚げ茄子 里芋とエビのそぼろ煮	ご飯・味噌汁 イカ野菜カツ ふきと豚肉の炒め煮 ニラ玉	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 リャンパンサンスー ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 肉団子 青菜の煮浸し ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 枝豆そぼろ

	10月6日 (日)	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 春巻き 卵炒め 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツサラダ しゅうまい	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き がんもの煮物 いんげんの胡麻よごし	ご飯・味噌汁 肉豆腐(醤油味) ツナ和え ふわふわ卵	ご飯・かき玉汁 酢豚 キャベツサラダ 果物	ご飯・味噌汁 からあげ マカロニサラダ 焼きナスの生姜浸し	ご飯・すまし汁 照り焼きチキン マセドアンサラダ 金平ごぼう
夕	ご飯・すまし汁 肉野菜炒め 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き 切干大根煮 チンゲン菜のおひたし	ご飯・味噌汁 コーンクリームシチュー ほうれん草のお浸し ブロッコリーサラダ	ご飯・スープ コロッケ シーザーサラダ ふろふき大根	ご飯・味噌汁 焼き鮭 きのこソテー 大学芋風	ご飯・味噌汁 かにたま ほうれん草のエビ炒め さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 さばの朝鮮焼き 筑前煮 蒸し卵

	10月13日 (日)	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 根菜のカレー煮 やわらかしゅうまい	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	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き ひじきサラダ ずんだ寒天	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 コールスローサラダ	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 すき焼きコロッケ 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 サバ塩焼き チャンプルー風炒め 美し豆腐
夕	ご飯・スープ 野菜コロッケ 豚肉と根菜のオイスター煮 青菜のおひたし	ご飯・味噌汁 かにたま けんちん炒め 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 ホイコーロー 花野菜サラダ 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 五目和え 揚げだし豆腐	ご飯・味噌汁 豚玉煮 キャベツと竹輪の胡麻和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ミックスビーンズサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・スープ やわらかからあげ 切干大根煮 エッグサラダ

	10月20日 (日)	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツのカレー炒め 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 メンチカツ 根菜のたらこ煮 お浸し	ご飯・スープ かにたま ほうれん草シーフード炒め シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 肉団子 チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 白身フライ まごわやさしいサラダ 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物	ご飯・味噌汁 かれいのネギ味噌掛け ほうれん草のけんちん風 ごぼうサラダ
夕	ご飯・味噌汁 生姜焼き ナムル さつまいものバター煮	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 鶏と大根の煮物 ほうれん草の磯和え 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き なすのトマト煮 厚揚げのおろし煮	ご飯・すまし汁 豚肉高菜炒め 一口おでん キャベツの生姜浸し	ご飯・味噌汁 キーマカレーフライ 春雨サラダ 豆腐の枝豆そぼろあんかけ	ご飯・味噌汁 グラタンコロッケ チンゲン菜のきのこ炒め じゃが芋とさつま揚げの煮物

	10月27日 (日)	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)
昼	ご飯・すまし汁 八宝菜 高野しのだの煮物 卵寒天	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 牛肉コロッケ ふき炒め煮 からどりの胡麻和え	ご飯・味噌汁 豚キムチ 根菜の煮物 果物(パイン)	ご飯・味噌汁 南瓜ひき肉フライ すき昆布煮 キャベツのピーナツ和え
夕	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン れんこんと皮揚げの炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ 洋風肉じゃが 花五目卵巻き	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	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 鮭の塩焼き カリフラワーの胡麻和え 青菜と菊のお浸し



庄内まちづくり協同組合 配食センター味彩

TEL: 24-0010  
FAX: 33-8800

