



手作りお弁当

10月



献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 あじの南蛮漬け ほうれん草のえのき和え もやしのカレー炒め 筑前煮	2 豚肉の生姜焼き ゆかり和え スパゲッティサラダ コンソメ煮	3 さばの味噌煮 じゃこ大豆 ひじき煮 厚揚げのきのこソース	4 休業日
7 ハムコロッケ 紅あずま甘露煮 イカともやし炒め 麻婆豆腐	8 鮭のマスタード焼き くるみ和え <small>大根とカニカマゆずこしょうサラダ</small> チンジャオロース	9 鶏の野菜チーズのせ 春巻 ビーフンの和え物 大根のエビそぼろあん	10 サワラの西京焼き 酢の物 竹輪の柳川風 スイートポテト	11 きのこソースハンバーグ こうや豆腐の煮物 白菜のおかか和え ジャーマンポテト
14 体育の日	15 イカゲソの南蛮漬け 大根サラダ なすの煮物 豚肉のキムチ炒め	16 おでん リンゴとキャベツのサラダ ブロッコリーのあんかけ 玉ねぎとひき肉の春雨炒め	17 さんまのカリカリ揚げ 南瓜と栗とおさつサラダ キャベツとコーンのソテー 信田煮	18 ぎょうざ チーズサラダ <small>とりさきみとじゃがいも炒め</small> 筑前煮
21 串カツ <small>キャベツの塩こんぶ和え ミートスパゲッティ 卵焼き・かまぼこ</small>	22 さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え かぼちゃのいとこ煮 すき焼き風煮	23 鶏のからあげ こんにゃくの味噌田楽 切干大根の煮物 洋風煮浸し	24 さんまの蒲焼 きゅうりの梅肉和え 金平れんこん 大根と厚揚げの煮物	25 干草焼き ちくわの香り揚げ 小松菜の煮浸し 八宝菜
28 コロッケ 煮豆 春雨の酢の物 白菜のピリ辛煮	29 さわらの和風ピカタ ピーマンのおかか炒め ポテトサラダ 焼きそば	30 レバーのケチャップ炒め おからドーナッツ 南蛮酢 炒り豆腐	31 赤魚の煮つけ たこ焼き ひじきと大豆のサラダ 麻婆なす	

発行：ゆめサポート・バク tel(084)960-2256 fax (084) 960-2258

※場合によっては、メニューの一部変更もありますのでご了承ください。

