

本耶馬溪共同調理場

10月 献立表

日	曜日	献立		
		主食	副食	添え物
1	水	ごはん	たくあんのごま炒め 肉じゃがのカレー風味	
2	木	小型米粉パン	コロコロサラダ 焼きそば	
3	金	ごはん	ツナのかぼす和え ハヤシライス	
6	月	ごはん	いかメンチカツ お月見汁	ふりかけ
7	火	小型ミルクパン	やせうま 肉団子スープ	
8	水	ごはん	さばの生姜煮 けんちん汁	ほうれん草のしそひじき和え
9	木	小型コッペパン	ペンのミートソース ウインナー入りポトフ	
10	金	ごはん	ニラ豚炒め お野菜つみれ汁	ブルーベリーゼリー
14	火	コッペパン	キーマカレー コンソメスープ	
15	水	ごはん	豚肉のオイスター炒め すまし汁	
16	木	小型パンプキンパン	トマトオムレツ ラビオリスープ	
17	金	ごはん	春巻き 八宝菜	
20	月	ごはん	フルーツミックス きのこカレー	
21	火	黒糖パン	かぼちゃコロッケ 汁ビーフン	
22	水	ごはん	おからツナ丼 みそ汁	ヨーグルト風クレープ
23	木	コッペパン	黒糖豆 クリームシチュー	山国のなし
24	金	ごはん	ささみと野菜の和え物 厚揚げのキムチ煮	
27	月	ごはん	かつお風味の平つくね のっぺい汁	しらたきのごま和え
28	火	コッペパン	キャベツとコーンのソテー マカロニ入りトマトスープ	りんごジャム
29	水	少なめごはん	ピリ辛肉みそ 五目うどん	
30	木	コッペパン	かぼちゃ型ハンバーグのトマトソース ABCスープ	
31	金	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き 豆乳みそ汁	ムース