



10月 よていこんだてひょう



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
作ってみませんか？ さわらのカレーマスタード焼き 【材料】(4人分) さわら切り身……………4切れ 酒……………小さじ1 塩……………少々 粒入りマスタード……………大さじ1/2 マヨネーズ……………大さじ2 カレー粉……………小さじ1/2強 ※鮭や鱈などの魚、鶏肉でもOKです。 【作り方】 ①調味料を混ぜ合わせる。 ②さわらを①に漬け込み、魚焼きグリルで焼く。 マスタードやカレー粉などの香辛料を使うことで、塩分控えめでもおいしく食べられます。			1 ゆかりあえ さんまのかばやき ごはん さつまじる	2 ぜんまいをたべチャイナ あつあげのすぶたふう ごはん わかめスープ
5 さつまいものキュービックスラダ やきにく ごはん なめこじる	6 ココアまめ キャベコンサラダ キーマカレーごはん	7 ごもくきんぴら にしんのしおやき コシヒカリごはん キャベツとふのみそしる	8 たくあんあえ とりにくとこうどうふのあげに ごはん きりぼしだいこんのみそしる	9 めのあいごデーメニュー めにA(えー)サラダ ハンバーグてりやきソース ごはん かぼちゃのカレーかきたまじる
12 たいいく 体育の日 	13 くりのムース てづくりふりかけ わふうマカロニサラダ ごはん いもに	14 いそかあえ がんもどきのそぼろあん コシヒカリごはん こんさいじる	15 ラーメンサラダ あじのごまケチャップかけ ごはん あつあげのちゅうかとりみスープ	16 とおかまちメニュー こえだひろいサラダ あきいろびじんばやしライス キャロットライス
19 ひじきのちゅうかあえ とうふのピリカラいため ごはん ワンタンスープ	20 しょ へるっ塩メニュー しらたきのつるつるいため さわらのカレーマスタードやき ごはん しおこうじる	21 コンコンコンソメスナック とうふとやさいのうまにどん コシヒカリごはん	22 ブロッコリーサラダ オムレツケチャップソース ごはん あきやさいのシチュー	23 ごまずあえ ふっかつ ごはん ピリッとんじる
26 フレンチサラダ ソフトめん ミートソース	27 もやしのピリカラいため ぼうぎょうざ ごはん とうふのちゅうかに	28 きりざい さといもとぶたにくのいために コシヒカリごはん はくさいのみそしる	29 とおかまちしょうりクエストメニュー さつまいもチップス とりにくのからあげ かいそうサラダ ごはん さわにわん	28 ハロウィンメニュー てづくりかぼちゃむしパン ドラキュラスープ セルフコーンピラフのぐ まげてたべよう ごはん