



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 【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 ごはん さんまのかばやき さつまじる	2 ぜんまいをたべチャイナ ごはん あつあげのすぶたふう わかめスープ
5 さつまいものキュービックサラダ ごはん やきにく なめこじる	6 ココアまめ キーマカレーごはん キャベコンサラダ	7 ごもくきんぴら コシヒカリごはん にしんのしおやき キャベツとふのみそしる	8 たくあんあえ ごはん とりにくとごうやどうふのあげに 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 ごはん ハンバーグてりやきソース かぼちゃのカレーかきたまじる
12 たいいくのひ 体育の日 	13 くりのムース てづくりふりかけ ごはん わふうマカロニサラダ いもに	14 いそかあえ コシヒカリごはん がんもどきのそぼろあん こんさいじる	15 ラーメンサラダ ごはん あじのごまケチャップかけ 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 ごはん とうふのピリカラいため 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 ごはん さわらのカレーマスタードやき しおこうじじる	21 コンコンコンソメスナック とうふとやさしいうまにどん コシヒカリごはん	22 ブロッコリーサラダ ごはん オムレツケチャップソース あきやさいのシチュー	23 ごまずあえ ごはん ふっかつ ピリッとんじる
26 ありかえきょうぎょうび 振替休業日 	27 もやしのピリカラいため ごはん ぼうぎょうざ とうふのちゅうかに	28 きりざい コシヒカリごはん さといもとぶたにくのいために 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 ごはん かいそうサラダ とりにくのからあげ さわにわん	30 ハロウィンメニュー てづくりかぼちゃむしパン セルフコーンピラフのぐ ごはん ドラキュラスープ まげてたべよう