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サラダ
やきにく
ごはん
なめこじる

6
ココアまめ
キャベコーンサラダ
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
とりにくとこうやどうふのあげに
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
体育の日(たいいくのひ)

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ろみスープ

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
振替休業日(ふりかえきゅうぎょうび)

20 へるっ塩(しょ)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
ふっカツ
ごはん
ピリッととんじる

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 とおかまちしょうリクエストメニュー
さつまいもチップス
かいそうサラダ
とりにくのからあげ
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
ごはん
まぜてたべよう