

令和 2年 10月度 やっとかめ献立表



過ごしやすい季節ですね。
食欲の秋たくさん食べて
元気に行こう！

			1日(木)	2日(金)	3日(金) 藤川
			白菜と豚の重ね焼き ポテトサラダ 切干大根・甘栗ご飯 お吸物・みかん あん団子	牛オイスターソース炒め 筑前煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁・白桃 カステラ	鳥南蛮 ツナ大根煮 厚揚げ味噌掛け きのこ汁・バナナ エクレア
5日(月) お誕生会 お祝い天婦羅 里芋半平煮 茶碗蒸し・赤飯 お吸物・メロン ロールケーキ	6日(火) サワラの照り焼き じゃがバター煮 若布かにマヨ和え 味噌汁・キウイ 鬼まんじゅう	7日(水) 鶏と野菜の揚げ浸し オクラとろろ 小松菜京揚げ煮 味噌汁・黄桃 プリン	8日(木) 特製カレー トマトもやしナムル 白菜はんぺい煮 玉子スープ・パン バームクーヘン	9日(金) 佐藤 鶏ごぼう煮 豆腐と若芽のサラダ キノコ炒め 味噌汁・梨 柿とグラノーラ	10日(土) 藤川 ブリの照り焼き 五目ひじき もずく酢 豚汁・オレンジ なごやん
12日(月) 白身フライ玉ねぎソース ブロッコリーツナマヨ和え 里芋胡麻味噌煮 味噌汁・ローリー みたらし団子	13日(火) 牛柳川風 いんげん胡麻和え マカロニサラダ 味噌汁・白桃 ドーナツ	14日(水) カレイ西京焼き 切り干し大根 もやし玉子炒め けんちん汁・バナナ アップルパイ	15日(木) 鶏唐柚子ポンおろし 冬瓜ツナ煮 いんげんの生姜和え 味噌汁・牛乳寒 抹茶なごやん	16日(金) やっとかめ喫茶 サワラのパン粉焼き オクラもずく 大根肉味噌煮 コーンスープ・洋梨	17日(土) 佐藤 肉団子甘酢あんかけ 法蓮草の白和え 小松菜と油揚げのお浸し 味噌汁・キウイ コーヒーぜんざい
19日(月) ホイコーロー 五目ひじき 法蓮草の玉子とじ 味噌汁・キウイ シュークリーム	20日(火) 蒸し鶏ゴマだれ 高野豆腐煮 法蓮草と人参の胡麻和 味噌汁・杏仁豆腐 カステラ	21日(水) あんかけ焼きそば さつま芋黒ゴマあえ 切干の酢和え煮 わかめスープ・みかん 白玉信玄	22日(木) 野菜入りミートローフ なめ茸おろし 厚揚げと里芋煮 オニオンスープ・白桃 エクレア	23日(金) 鶏と大根の旨煮 わかめサラダ 法蓮草のお浸し 味噌汁・パン バームクーヘン	24日(土) 藤川 海老フライ 玉子焼き ツナサラダ 味噌汁・黄桃 みたらし団子
26日(月) 鶏親子煮 さつま揚げと大根煮 胡瓜と若布の酢の物 味噌汁・洋梨 エクレア	27日(火) オムレツきのこソース 茄子とピーマン揚げ浸し 五目おから 豚汁・みかん コーヒーゼリー	28日(水) アジフライ 豆腐と野菜あん いんげん胡麻和え 玉ねぎスープ・黄桃 栗ぜんざい	29日(木) おやつ作り 豚生姜焼き 法蓮草ともやしのナムル マカロニサラダ 味噌汁・洋梨	30日(金) 海老と帆立の中華マヨ 肉豆腐 里芋煮 味噌汁・バナナ ドーナツ	31日(土) 藤川 おでん(関東煮) 南瓜煮 カリフラのゴマドレ 味噌汁・ローリー パンプキンプリン