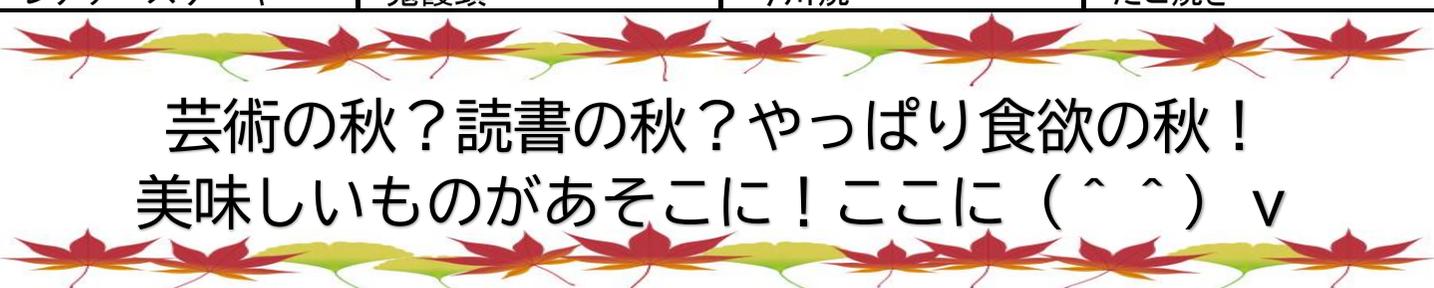


令和 5 年 10 月度 やっとかめ献立表

2日(月) ささ身のからし醤油揚げ 豆腐とツナの卵とじ ぜんまいの五目煮 味噌汁・ぶどう なごやん	3日(火) 鮭とすだちのホイル焼き カリフラとゆで卵サラダ 法蓮草と人参の白和え 味噌汁・ぶどう フレンチトースト	4日(水) チャーハン 春巻き 肉団子甘酢餡かけ 中華スープ・杏仁豆腐 ゴマ団子	5日(木) 肉豆腐 ピーマンとしめじ炒め 春雨サラダ 味噌汁・りんご カボチャ白玉	6日(金) 白身魚のムニエル カブの甘酢和え 里芋とそぼろ煮 クラムチャウダー・梨 珈琲ゼリー	7日(土) やっとかめ喫茶 鶏天 ひじきと蓮根甘辛煮 肉じゃが けんちん汁・洋梨
9日(月) 体育の日 ブリ大根 法蓮草のゆかり和え 茄子とピーマン味噌炒め 味噌汁・パイン スイートポテト	10日(火) ちらし寿司 茶碗蒸し 豚肉の生姜煮 お吸い物・みかん 抹茶プリン	11日(水) 誕生日会 お祝天ぷら 茶碗蒸し かにもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ	12日(木) カボチャコロッケ 海老とカリフラサラダ 酢鶏 コーンスープ・オレンジ たい焼き	13日(金) 豆腐ハンバーグ 小松菜と木耳の卵とじ 高野の三色ナムル 味噌汁・いちじく さつま芋蒸しパン	14日(土) なすの辛みそ焼き 筑前煮 コールスローサラダ 粕汁・バナナ コーンパン
16日(月) 海老フライ 蓮根とシメジキンピラ 出し巻き玉子 芋ご飯・味噌汁・みかん カステラ	17日(火) 豚ニラもやし炒め はんぺんの卵とじ 肉じゃが 味噌汁・バナナ ファールトン	18日(水) おやつ作り 鶏むね肉のみぞれ煮 キャベツのおかか炒め さつま芋サラダ 味噌汁・黄桃	19日(木) 豆腐の味噌カツ 南瓜と蓮根の甘辛炒め いんげんとアサリ煮 お吸い物・ヨーグルト 大根餅	20日(金) アジの塩焼 そぼろ親子煮 茄子のおろしポン酢和え 味噌汁・貝汁・キウイ みたらし団子	21日(土) 鮭のクリーム煮 マカロニサラダ 五目ひじき 味噌汁・梨 ホットドック
23日(月) 鶏とブロッコリー炒め 茄子の揚げ煮 もやしとカニの酢の物 ワカメスープ・イチジク バームクーヘン	24日(火) 鱈の味噌煮 厚揚げとカブ煮 ビーフン炒め お吸い物・オレンジ あん団子	25日(水) チャプチェ 柿と白菜の塩昆布和え 春菊と蓮根のごま和え 大根コンソメ・ぶどう レアチーズケーキ	26日(木) 赤魚の煮つけ さつま芋の塩キンピラ ロールキャベツ 豚汁・りんご 鬼饅頭	27日(金) 豚と豆苗の生姜炒め 肉味噌豆腐 人参シリシリ 味噌汁・バナナ 今川焼	28日(土) 麻婆豆腐 青菜炒め 人参ともやしのごま和え 中華スープ・杏仁豆腐 たこ焼き
30日(月) 豚ごぼう煮 小松菜のからし和え じゃが芋とベーコン炒め 味噌汁・柿 カボチャプリン	31日(火) ハロウィン ハヤシライス 白菜と明太子炒め コールスローサラダ コーンスープ・梨 焼き芋	 <p>芸術の秋？読書の秋？やっぱり食欲の秋！ 美味しいものがあそこに！ここに（＾＾）v</p>			