

令和 6年 10月度 やっとかめ献立表

	<p>1日(火)</p> <p>和風ビビンバ キノコの白和え 和風ジャーマンポテト 味噌汁・黄桃 プリン</p>	<p>2日(水)</p> <p>ピーマン肉詰め キンピラごぼう 茄子のおろしポン酢和え オクラかきたま汁・黄桃 コーンマヨパン</p>	<p>3日(木)</p> <p>鮭のムニエル 茄子とささ身の甘酢煮 ブロッコリーコーン炒め クラムチャウダー・みかん なごやん</p>	<p>4日(金)</p> <p>鶏の照り焼き キノコの甘酢あんかけ 五目ひじき ミネストローネ・パイン ココアマフィン</p>	<p>5日(土) 誕生日会</p> <p>天婦羅盛合せ 茶碗蒸し かにもずく酢 赤飯・吸い物・メロン バースデーロールケーキ</p>
<p>7日(月) やっとかめ喫茶</p> <p>鱧の幽庵焼き 胡瓜とゆで豚の梅かけ 筑前煮・人参飯 味噌汁・マンゴー</p>	<p>8日(火)</p> <p>海老アボマヨ 小松菜とシメジの海苔和え 鶏の甘辛醤油漬け 味噌汁・キウイ マンゴーケーキ</p>	<p>9日(水)</p> <p>デミグラハンバーグ 厚揚げと小松菜とろみ煮 ナポリタンスパ コーンスープ・バナナ みたらし団子</p>	<p>10日(木)</p> <p>八宝菜 海老焼売 五目おから 中華スープ・杏仁豆腐 フレンチトースト</p>	<p>11日(金)</p> <p>スパニッシュオムレツ 切干大根煮 胡瓜と豚バラ炒め 味噌汁・洋梨 フルーツゼリー</p>	<p>12日(土)</p> <p>白身魚のムニエル ピーマンおかか炒め 肉じゃが・芋ご飯 味噌汁・オレンジ バームクーヘン</p>
<p>14日(月)</p> <p>チンジャオロース トマト酢豚 アボカドサラダ 中華スープ・杏仁豆腐 珈琲ゼリー</p>	<p>15日(火)</p> <p>ビーフストロガノフ シラスとキャベツ卵炒め カボチャサラダ けんちん汁・みかん ブルーベリーマフィン</p>	<p>16日(水) おやつ作り</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げと春雨のそぼろ煮 筑前煮 吸物・梨</p>	<p>17(木)</p> <p>油淋鶏 法蓮草の白和え 金平ごぼう 味噌汁・バナナ バナナ蒸しパン</p>	<p>18日(金)</p> <p>鱈の南蛮漬け 炒り豆腐 マカロニサラダ 貝汁・ヨーグルト・菜飯 豆乳小倉プリン</p>	<p>19日(土)</p> <p>豚の角煮 味噌野菜炒め ブロッコリーツナサラダ けんちん汁・白桃 アップルパイ</p>
<p>21日(月)</p> <p>鶏肉の味噌漬け焼き 法蓮草の胡麻和え 切干大根の甘酢煮 吸物・オレンジ 大福</p>	<p>22日(火)</p> <p>オムライス きのこのおかか煮 蕪の塩昆布和え 味噌汁・ぶどう 焼き芋</p>	<p>23日(水)</p> <p>黒酢酢豚 マカロニサラダ 春巻き ワンタンスープ・柿 宇治金時パウンドケーキ</p>	<p>24日(木)</p> <p>ブリの照り焼き じゃが芋の海苔塩バター 胡瓜と若芽の酢の物 豚汁・白桃 バナナミルクプリン</p>	<p>25日(金)</p> <p>マッシュポテトハムカツ 炒り卵の甘酢餡かけ 厚揚げと蕪のそぼろ煮 トマトスープ・梨 鬼まんじゅう</p>	<p>26日(土)</p> <p>カレーの煮つけ ニラもやし炒め 春雨サラダ・茸ご飯 豆乳汁・マンゴー パインケーキ</p>
<p>28日(月)</p> <p>肉豆腐 キャベツ塩昆布和え 鶏むねオイスター甘酢和え 味噌汁・みかん スイートポテト</p>	<p>29日(火)</p> <p>赤魚の粕漬け焼き 茄子と竹輪の白和え 五目おから 貝汁・キウイ 抹茶蒸しパン</p>	<p>30日(水)</p> <p>海老フライ 明太ポテサラ どて煮・茸ご飯 トマトスープ・ぶどう りんごパウンドケーキ</p>	<p>31日(木)</p> <p>鶏のから揚げ 厚揚げの卵チャンプルー 春菊と舞茸煮 けんちん汁・柿 カボチャ蒸しパン</p>	 <p>食欲の秋です！たくさん食べて 元気よく過ごしましょう！</p>	