

10月

もいつけ表

今月の行事食

1日(木)「金沢の食文化を味わう献立」

8日(木)「目の愛護デーの献立」

29日(木)「読書週間の献立」

10月10日は目の愛護デー



B

10月27日～11月9日は
読書週間です

5日(月) 鶏肉の醤油揚げ 切干し大根の炒め煮 ごはん めった汁	6日(火) 金時草と梨のフルーツカクテル ウィンナー(2本) 麦ごはん カレーライス	7日(水) 魚(ふくらぎ)の揚げ煮 筑前煮 ごはん 豆乳入りみそ汁	1日(木) 金沢の食文化を味わう献立 いわしのカリカリフライ(2尾) 治部煮風 ごはん れんこんの 団子汁	2日(金) 豚肉のソースがけ ポテトサラダ ごはん 白菜ときのこの スープ
12日(月) スポーツの日	13日(火) さつまいも入り野菜かき揚げ きんぴらごぼう ごはん 卵にゅうめん	14日(水) 豚肉のしょうがあんからめ わかめ麦ごはん あさりのみそ汁	8日(木) 目の愛護デーの献立 かぼちゃオムレツ パンネのツナトマトソース ミルクロール 人参と じゃがいもの クリームスープ	9日(金) 肉と野菜を ごはんにかけて 食べます 肉炒め 野菜のナムル ヒピンバ (麦ごはん) チゲ風スープ
19日(月) ししゃもフライ(2尾) たくあん漬 ごはん 車麩の卵とじ	20日(火) かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ごはん バターチキン カレー	21日(水) さばの味噌煮 ひじきの五目煮 ごはん 京風みそ汁	15日(木) ポークシューマイ(2個) 割干し大根ともやしの中華和え ごはん 豆腐の中華煮	16日(金) タンドリーチキン ブロッコリーと卵のサラダ ミルクロール 根菜の ミネストローネ
26日(月) 魚(さごし)の塩麹焼き あさり入り卵の花炒り煮 ごはん なめこの 赤だし汁	27日(火) うす焼き 卵をのせ ケチャップを かけて 食べます ケチャップ ツナサラダ オムライス (チキンライス) 秋野菜のスープ	28日(水) 鶏肉のごま照り焼き うす揚げとキャベツのおひたし ごはん 沢煮焼	29日(木) 読書週間の献立 かぼちゃの タルト サーモンのエスカベッシュ クスクスのホットサラダ ミルクロール ごぼうの ポタージュ	23日(金) 鶏肉のねぎ塩だれ チャップチェ ごはん 豆腐と卵のスープ
				30日(金) ひじき入りギョーザ(2個) パンサンデー ごはん 麻婆大根