

# 10月 寮生夕食・献立表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		麻婆豆腐 アジフライ かぼちゃのそぼろ煮	チキン南蛮 広東風しゅうまい 切り干し大根	豚しゃぶサラダ ヒレカツ わかめの酢の物	チキンカツ カルボナーラ 卵マヨサラダ	そばろ丼 吸い物 フライドチキン 春雨サラダ
6	7	8	9	10	11	12
	鶏の唐揚げ 棒棒肉 きゅうりのタタキ	エビマヨ 牛煮込み 筑前煮	豚肉とピーマンの オイスターソース 豚のしそ巻き 冷奴	牛丼 ミートボール 吸い物 茶碗蒸し	鶏のソース唐揚げ ロールキャベツ ひじきの煮物	クリームシチュー タコの唐揚げ ジャガイモのバター炒め
13	14	15	16	17	18	19
	ペッパーハンバーグ 揚げもち ごま和え	魚のあんかけ 肉じゃがコロッケ なます	八宝菜 串カツ 大根のツナマヨ	ニラ玉炒め たこ焼き オクラの和え物	サバのみそ煮 豚のしそ巻き 人参の白和え	ゆうあん焼き 和牛メンチカツ エノキのマヨポン
20	21	22	23	24	25	26
	鶏のソース唐揚げ 広東風しゅうまい トマトの塩昆布和え	そばろ丼 吸い物 ミートボール きゅうりの酢の物	カレーのから揚げ 肉じゃが ひじきの煮物	酢鶏 ミニおでん 冷奴	鶏のから揚げ ポロネーゼ きんぴら	豚キムチ 春巻き 卵マヨサラダ
27	28	29	30	31		
	エビマヨ ロールキャベツ 筑前煮	エビフライ 回鍋肉 切り干し大根	サバのみそ煮 ハムカツ かぼちゃのそぼろ煮	ペッパーハンバーグ フライドチキン 春雨サラダ		