



10月の金谷まるめろメニュー



			1(土)			2(日)					
			そばろ丼 お吸い物(ハンパ、みつ葉) 早煮昆布の煮物 春菊とカマボコの辛子醤油和え フルーツ(ぶどう)			ハヤシライス 福神漬 フレンチサラダ 黄桃缶 ヤクルト					
3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)			
御飯 味噌汁(玉ネギ・人参) 照り焼きチキン キノのオイスターソース炒め 野菜の白和え		御飯 味噌汁(エノキ・ネギ) さんまのやわらか煮 ふきの炒め煮 中華くらげと菊花和え		味噌ラーメン カニシューマイ 赤かぶ漬 梅ゼリー		御飯 味噌汁(白菜・人参) 和風おろしハンバーグ 海老と里芋の銀あんかけ パイナップルのコンポート		御飯 味噌汁(玉ネギ・インゲン) カレー照り焼き すき昆布の煮物 千切り長芋			
10(月)			11(火)			12(水)			13(木)		
コロッケカレー 福神漬 スパゲティサラダ フルーツ(バナナ) ミルージュCa125			御飯 味噌汁(ワカメ・油揚) 鶏の唐揚げ 帆立の含め煮 フルーツポンチ			御飯 せんべい汁 黒ムツの塩焼き 大豆と昆布の煮物 かぶ漬け・フルーツ(柿)			御飯 味噌汁(絹サヤ・椎茸) 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物 胡瓜と菊の酢の物		
17(月)			18(火)			19(水)			20(木)		
中華丼 ワカメスープ 海老シューマイ 胡瓜醤油漬け アセロラゼリー			御飯 味噌汁(大根・万能葱) プルコギ 里芋の煮物 モロヘイヤの和え物			御飯 味噌汁(玉ネギ・インゲン) さわらの和風マヨネーズ焼き 山菜の煮物 トマト砂糖かけ			御飯 味噌汁(ワカメ) 豚角煮 手作り寄せ豆腐 カリフラワーサラダ		
24(月)			25(火)			26(水)			27(木)		
御飯 菜っぱ汁 鯖の生姜煮 煮合え 白きくらげのサラダ			御飯 味噌汁(もやし、絹さや) 赤魚粕焼 白菜の炒め煮 たこの酢味噌			キーマカレー 福神漬 かぼちゃコロッケ ツナサラダ フルーツヨーグルト			御飯 なめこ汁(万能) 鰯の塩麴焼き 油麩と鶏の煮物 高野豆腐と鶏の胡麻和え		
31(月)											
御飯 味噌汁(玉ネギ・インゲン) 蒸し鶏おろし 長芋の煮物 野菜漬・フルーツ(ぶどう)											



* 都合により献立を変更することがあります。