

〇〇 10月の金谷まるめろメニュー 〇〇

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
	ハヤシライス 福神漬 コーンサラダ フルーツ(梨)	御飯 味噌汁(玉ネギ・人参) チキンソテー キノコのオイスターソース炒め マカロニサラダ	そばろ丼 お吸い物(ハクペン、みつ葉) 早煮昆布の煮物 野菜の白和え ソフールヨーグルト	御飯 味噌汁(エノキ・万能葱) サンマの蒲焼き 山菜の煮物 サワー漬け	味噌ラーメン 半ライス カニシューマイ 赤かぶ漬 杏仁豆腐	御飯 味噌汁(玉ネギ・油揚) メンチカツ 海老と里芋の銀あんかけ パイナップルのコンポート
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
御飯 味噌汁(葉付きカブ) カレイ山椒焼き すき昆布の煮物 長芋の柚子なます	御飯 味噌汁(板ふ・絹さや) 赤魚粕焼 茄子の味噌炒め インゲンの胡麻和え	御飯 味噌汁(棒ふ・葱) トラウトサーモン塩焼 三色いなりの煮物 めかぶポン酢がけ	シーフードカレー カニかまロール 福神漬 スパゲティサラダ フルーツ(ぶどう)	けんちんそば 半ライス 鶏つくね 大根甘酢漬 オレンジゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・ニラ) 黒ムツの漬焼き 里芋含め煮 ブロッコリーのゴマだれかけ	御飯 味噌汁(卵・ミツ葉) 鶏の唐揚げ 五目煮 フルーツポンチ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
牛丼 なめこ汁(ネギ) もやしの炒め煮 かぼちゃサラダ	お楽しみメニュー 天ぷらうどん ミニ栗ご飯 筑前煮 水ようかん	御飯 味噌汁(トコロ昆布・万能葱) 鯖の味噌煮 がんと含め煮 白きくらげのサラダ	御飯 味噌汁(大根・菜っぱ) プルコギ 里芋の煮物 中華サラダ	中華丼 ワカメスープ 海老シューマイ 胡瓜醤油漬け フルーツ(バナナ)	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 キャベツと挽肉の炒め物 大根柚子漬	御飯 菜っぱ汁 豚角煮 わらびの炒め物 カニと胡瓜の酢の物
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
クロワッサン ランチパック(たまご) 半ライス コーンクリームスープ チキンナゲット スパゲティサラダ コーヒーゼリー	御飯 味噌汁(玉ネギ・油揚) サンマの蒲焼き ふきの土佐煮 チンゲン菜の胡麻和え	五目タンメン 半ライス 点心盛り合わせ たくあん漬 マンゴープリン	御飯 菜っぱ汁 鯖七味焼き 大根の子和え 海藻サラダ	御飯 味噌汁(人参・油揚) サワラ西京漬焼 白菜の炒め煮 たこと春雨のあえもの	キーマカレー 福神漬 アスパラマヨ和え フルーツ(柿)	御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) 鰯の塩麴焼き うの花炒め 白菜の梅肉和え
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
御飯 味噌汁(岩海苔) トラウトサーモンの炙り焼き 卵豆腐の山路あん ポテトサラダ	月見うどん 半ライス すき昆布の煮物 サワー漬け おしるこ	御飯 味噌汁(榎茸・絹さや) 海老カツ ポトフ オクラポン酢和え	御飯 味噌汁(ワカメ・万能ネギ) トマトガーリックチキン 南瓜の甘煮 白菜と人参のお浸し			

※都合により献立を変更することがあります。