

# 平成 30・10 月献立表

		昼 食	
日	曜	お か ず	ご は ん
1	月	れんこんのきんぴら・とり天・さぜん豆・卵焼き	白ご飯
2	火	鮭の塩焼き・ハンバーグ・コールスロー・卵焼き	白ご飯
3	水	マカロニサラダ・ひじきの煮物・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
4	木	鶏と大根の煮物・こうや豆腐の天ぷら・コロッセ・卵焼き	白ご飯
5	金	とんかつ・ポテトサラダ・れんこんのきんぴら・卵焼き	ピラフ
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	肉じゃが・ピーマンとウィンナー炒め・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
10	水	焼そば・とんかつ・ニラ玉	おにぎり
11	木	里芋のそぼろあんかけ・さぜん豆・白身フライ・卵焼き	白ご飯
12	金	スパゲティサラダ・かぼちゃの煮物・豚の生姜焼き・明焼き	白ご飯
13	土		
14	日		
15	月	ナポリタン・さぜん豆・生姜焼き・卵焼き	白ご飯
16	火	ミートボール・茄子の磯辺揚げ・から芋の天ぷら・卵焼き	白ご飯
17	水	チキンカツ・豚肉とニラの卵とじ・さつまいもの天ぷら	ポテサラサンド
18	木	ナポリタン・大根の煮なます・とんかつ・卵焼き	白ご飯
19	金	かぼちゃサラダ・ちくわの磯辺揚げ・ハンバーグ・卵焼き	白ご飯
20	土		
21	日	*****	
22	月	里芋の煮しめ・白身フライ・もやしのナムル・卵焼き	白ご飯
23	火	チキンカツ・豚肉とニラの卵とじ・さつまいもの天ぷら	ポテサラサンド
24	水	ナポリタン・大根の煮なます・とんかつ・卵焼き	白ご飯
25	木	ポテトサラダ・スパゲティミートソース・唐揚げ・卵焼き	白ご飯
26	金	エビフライ・きゅうりとわかめの酢の物・さぜん豆・卵焼き	高菜飯
27	土		
28	日	*****	
29	月	唐揚げ・スパゲティサラダ・ニラ玉	白ご飯
30	火	かぼちゃサラダ・ちくわの磯辺揚げ・ハンバーグ・卵焼き	白ご飯
31	水	れんこんサラダ・鶏の卵とじ・ジャガイモのきんぴら・卵焼き	白ご飯

※食材の都合で内容を変更することがあります。



はな家:096-337-0025