



# 2024年10月献立表



		昼 食	
日	曜	お か ず	ごはん
1	火	エビフライ・れんこんのきんぴら・春雨サラダ・卵焼き	ふりかけご飯
2	水	とんかつ・ひじきの煮物・大学芋・卵焼き	白ご飯
3	木	ハンバーグ・ちくわの磯辺揚げ・ポテトフライ・卵焼き	白ご飯
4	金	かぼちやの煮物・豚の生姜焼き・オクラのごま和え・卵焼き	ふりかけご飯
5	土	*****	
6	日	*****	
7	月	スパゲティサラダ・揚げ餃子・さぜん豆・卵焼き	白ご飯
8	火	マカロニサラダ・唐揚げ・サツマイモ天ぷら・卵焼き	ふりかけご飯
9	水	チキンカツ・きゅうりとわかめの酢の物・ウインナー・卵焼き	白ご飯
10	木	ナポリタン・鮭の塩焼き・コロツケ・卵焼き	白ご飯
11	金	里芋の煮しめ・チキンナゲット・魚の白身フライ・卵焼き	そぼろ丼
12	土	*****	
13	日	*****	
14	月	*****	
15	火	*****	
16	水	ハンバーグ・じゃがいものきんぴら・魚の白身フライ・卵焼き	白ご飯
17	木	とんかつ・れんこんサラダ・ほうれん草とベーコンソテー・卵焼き	白ご飯
18	金	サバの天ぷら・ミートボール・春雨サラダ・卵焼き	ゆかりご飯
19	土	*****	
20	日	*****	
21	月	焼きそば・唐揚げ・もやしのナムル・卵焼き	わかめご飯
22	火	エビフライ・大学芋・茄子の磯辺揚げ・卵焼き	ふりかけご飯
23	水	肉じゃが・さぜん豆・チキンカツ・卵焼き	白ご飯
24	木	肉野菜炒め・サツマイモスティック・チキンナゲット・卵焼き	白ご飯
25	金	ポテトサラダ・豚の生姜焼き・人参のきんぴら・卵焼き	ふりかけご飯
26	土	*****	
27	日	*****	
28	月	*****	
29	火	魚の白身フライ・ベーコンとエリンギソテー・とんかつ・卵焼き	白ご飯
30	水	ハンバーグ・きゅうりとツナサラダ・ウインナー・卵焼き	白ご飯
31	木	エビの中華風炒め・ミートボール・かぼちやの天ぷら・卵焼き	ふりかけご飯

☆この他にもその日の食材にあわせて5～6種類のおかずが入っています。

※食材の都合で内容を変更することがあります。

