

今月の行事・献立表

住所 沖縄県豊見城市
翁長141番地
電話(098)850-6452

10月の行事予定				備考
1日(木)	お茶会(十五夜)	21日(水)	誕生会	康先 診月 断予 は定 延さ れて ない りた ま定 まし 期 た健
5日(月)	買い物デー	26日(月)	買い物デー	
6日(火)	図書館の日	27日(火)	図書館の日	
12日(月)	買い物デー	29日(木)	健康相談日	
13日(火)	図書館の日			
15日(木)	健康相談日			
19日(月)	買い物デー			
20日(火)	図書館の日			

10月の献立表(昼食)						
		1日(木)	2日(金)	3日(土)		
		ごはん	ごはん・みそ汁	ごはん		
		しんじ物	野菜チャンプルー	魚汁		
		<small>きゅうりとアボカドの栗胡椒和え</small>	和え物	<small>菜の花とちくわの胡麻味噌和え</small>		
		タロイモ唐揚げ	たくあん漬け	みかん		
		お月見大福	フルーツ			
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ごはん・みそ汁	カツカレー	炊き込みご飯	塩ねぎ焼きそば	ごはん・みそ汁	ごはん・みそ汁	ごはん
<small>チキンのハニーマスタード風味</small>	豆サラダ	みそ汁	みそ汁	豚かたまり肉のトマト煮	鯖塩焼き	ソーキ汁冬瓜
ソテー	フルーツ	鮭のゆず胡椒焼き	安心素材春巻き	アスパラソテー	ちくわと人参のきんぴら	ゴーヤチャンプルー
マッシュポテト		からし菜炒め	オクラとトマトの和え物	マッシュポテト	わかめときゅうりの和風サラダ	もずく酢の物
<small>アボカドとトマトのマリネ</small>		ジーマミ豆腐・柿	コーヒーゼリー	おかか煮・みかん	りんご	でんがく
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ごはん	ごはん	ごはん・みそ汁	うな井	ごはん	ごはん・みそ汁	そば
みそ汁	白いか汁	煮しめ	みそ汁	おでん風	竜田揚げ	和え物
魚のみどり揚げ	野菜チャンプルー	結び昆布	<small>なすのピリ辛味噌炒め</small>	<small>きゅうりとじゃこのみそドレサラダ</small>	パイヤイリチー	紅芋ごま団子
<small>豚バラとごぼうの柚子胡椒煮</small>	白和え	切干大根いりちー	塩昆布とキャベツの和え物	ゼリー	きんぴらごぼう	柿
<small>トマトときゅうりのごま味噌和え</small>	フルーツ	ごま酢和え・みかん	りんご		アボカドとトマトのマリネ	
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
ごはん・みそ汁	ごはん	ごはん	特別献立	ハヤシライス	焼うどん	クファージュシー
魚の梅肉焼き	イナムドチ	へちまんぶしー	誕生会	海藻サラダ	スープ	ゆし豆腐
胡麻和え	ゴーヤチャンプルー	なすのはさみ揚げ		フルーチェ	エビフライ	かれい塩焼き
<small>白菜と豚肉の春雨煮</small>	昆布いりちー	おかかトマト			<small>きゅうりとアボカドの黒胡椒和え</small>	<small>塩昆布とキャベツの和え物</small>
みかん	なます	フルーツ			ネーブル	<small>パイヤイリチー・フルーツ</small>
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
ごはん・みそ汁	<small>なすのミートソーススパゲッティ</small>	栗ごはん・みそ汁	ごはん・みそ汁	ごはん・すまし汁	ソーメンチャンプルー	ごはん・みそ汁
煮しめ	ゆで野菜サラダ	唐揚げ	鮭のムニエル	鯖味噌煮	みそ汁	生姜焼き
結び昆布	サラダ	からし菜炒め	<small>豆苗と人参のツナ炒め</small>	磯辺和え	パンプキンコロケ	千切りキャベツ
千切大根いりちー		<small>トマトときゅうりのサラダ</small>	<small>アボカドとトマトのマリネ</small>	肉じゃが	<small>きゅうりとメンマのピリ辛和え</small>	<small>小松菜と厚揚げの炒め物</small>
酢の物・みかん		柿	りんご	フルーツ	コーヒーゼリー	ネーブル

※上記献立は都合により変更する場合があります