

# 10月 日替わり弁当 献立

月	火	水	木	金
				1
				
				<b>豚すき</b> シルバーサラダ/鯖の塩焼き イカ下足天/じゃが芋と挽肉のケチャップ醤油炒め
4	5	6	7	8
				
<b>鶏の唐揚げ</b> 明太子スパゲッティー/チンジャオロース 野菜とハムのマリネ/こんにゃくステーキ	<b>鰻の塩焼き&amp;枝豆入りふわふわ豆腐</b> 小松菜といかのソテー/春巻き 里芋の胡麻マヨ和え/人参と玉子の炒め物	<b>とんかつ</b> マカロニサラダ/オムレツ 茎わかめ金平/小女子煮	<b>焼き肉風</b> 枝豆がんも煮/秋刀魚竜田の甘辛和え じゃが麻婆/若布のキムチもやし和え	<b>エビフライ&amp;イカ野菜かつ</b> 大根サラダ/ブロッコリーとウインナーのソテー キャロット稲荷煮/山菜金平
11	12	13	14	15
<p style="color: red; font-weight: bold;">体育の日</p>				
	<b>ハムカツ&amp;ポテトフライ</b> フラワーオムレツ/春雨の梅えのき和え 青菜ソテー/さつま揚げのオープン焼き	<b>鯖の味噌煮</b> 野菜かき揚げ/フレンチサラダ じゃが芋ときのこのバーベキューソース/蓮根の土佐和え	<b>ハンバーグマトソース</b> 野菜コロッケ/イカとインゲンのバター醤油スパゲッティー キャベツと玉子のソテー/高野豆腐の洋風煮	<b>牛タンコロッケ(宮城ご当地メニュー)</b> なすと大根の味噌煮/秋刀魚の塩焼き 若布の酢の物/ささかまぼこ
18	19	20	21	22
				
<b>ひれかつ</b> カレー/ペンネサラダ インゲンソテー/わかさぎマリネ	<b>ホキの唐揚げ&amp;海鮮大焼売</b> がんも煮/ぜんまいとツキコンの炒り煮 ビーフソテー/エビマヨ和え	<b>ホワイトハンバーグ&amp;カニクリームフライ</b> 焼きうどん/野菜炒め 切干大根の甘酢和え/餃子天	<b>エビかつ</b> イカ里煮/玉ねぎとさつま揚げのソース炒め 筍のサラダ/チリビーンズ	<b>親子カツ煮</b> 厚揚げとキャベツの味噌炒め/ブリの照り焼き ひじきの酢の物/南瓜の甘露煮
25	26	27	28	29
				
<b>エビフライ&amp;カレーサンドフライ</b> 五目田舎煮/千草玉子焼き ピーマンと牛肉の炒め物/さつま芋サラダ	<b>ビーフステーキ(卸ソース)</b> 麻婆豆腐/イトヨリの天ぷら 豆とパスタの塩炒め/ブロッコリーサラダ	<b>フライドチキン(タルタルソース)</b> 春雨の中華サラダ/筍とピーマンのハオ炒め ス克蘭ブルエッグ/カリフラワーのカレーコンソメ煮	<b>アジフライ&amp;玉子焼き</b> 五目巾着/白滝と明太子の炒り煮 レンコンサラダ/菜の花の辛子和え	<b>ハヤシオムレツ&amp;野菜入りさつま揚げ</b> クリームシチュー/イカの天ぷら 筍のチリ炒め/肉団子の甘辛煮