

# 週間献立表

	10月7日 月曜日	10月8日 火曜日	10月9日 水曜日	10月10日 木曜日	10月11日 金曜日	10月12日 土曜日	10月13日 日曜日
朝食	和食 ご飯 かぶのあんかけ 春菊のおひたし 味噌汁	ご飯 ウインナーソテー ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 炒り卵 金時豆 味噌汁	ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 カリフラワーのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 キャベツの旨塩和え ビーフン炒め 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 味噌汁
	洋食 パン かぶのあんかけ 果物 飲料	パン ウインナーソテー 果物 飲料	パン 炒り卵 果物 飲料	牛乳パン 青梗菜のソテー 果物 飲料	パン カリフラワーのソテー 果物 飲料	パン キャベツの旨塩和え 果物 飲料	パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料
昼食	A ご飯 鶏肉と筍の甘辛炒め	ご飯 太刀魚の塩焼き	ご飯 肉団子の甘酢あん	ご飯 蒸し鶏のごまだれ	ご飯 秋刀魚の塩焼き／天ぷら	ご飯 赤魚の粕漬け焼き	ご飯
	B 						
	ホキの塩焼き	木の葉丼					カレーチャーハン
	ブロccoliソテー しろ菜和え物 すまし汁	平天の煮物 オクラサラダ 味噌汁	キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	かぶの炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	金平ごぼう きのこの胡麻酢和え すまし汁	大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	パプリカのマリネ 果物
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* イラスト・写真はイメージです。							
夕食	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え すまし汁	ご飯 散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 千草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 アジの煮付け じゃが芋のピリ辛煮 大根のなます すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



## ■ そばの日 ■

10月8日は、東京都麺類生活衛生同業組合が制定したそばの日です。  
新そばの季節が10月に因んで「10」を「そ」、「8」を「ば」と読む語呂合わせから10月8日がそばの日として選ばれました。