

令和 7 年 10 月度やっとかめ献立表

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		キノコと豚肉のめんつゆ炒め インゲンのピーナツ和え 春雨サラダ 味噌汁・バナナ 焼き芋	鮭と里芋の揚げ出し 茄子の肉味噌炒め 豆苗とツナのマヨ和え 味噌汁・みかん 白玉ぜんざい	厚揚げと野菜の甘酢炒め コンビーフポテト 筑前煮 味噌汁・梨 アップルパイ	和風ビビンバ丼 ブロッコリとシラス和え 半平と里芋煮 味噌汁・オレンジ さつま芋のきな粉和え
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土) 誕生日会
かれの甘酢餡かけ カニカマの玉子とじ 里芋煮 味噌汁・パイン・茸ご飯 チョコ蒸しパン	プルコギ 胡瓜と若芽の酢の物 じゃこおろし かきたま汁・キウイ アップルパイ	鰯の幽庵焼き 鶏と豆のトマト煮込み 厚揚げのみぞれ煮 けんちん汁・洋梨 大福	棒棒鳥 春巻き 五目おから 野菜スープ・杏仁豆腐 フレンチトースト	チンジャオロース 切干とじゃこ煮 お麩と胡瓜のゴマ酢和え 味噌汁・ヨーグルト 鬼まんじゅう	お祝い天ぷら 茶碗蒸し かにもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木) おやつ作り	17日(金)	18日(土)
海老フライ 筑前煮 玉葱と麩の卵とじ ミネストローネ・バナナ バームクーヘン	鮭のスタチホイル焼き 五目ひじき じゃが芋とベーコン炒め 吸物・巨峰 生クリームパウンドケーキ	豆腐バーグ 茄子の味噌炒め とろろもずく けんちん汁・オレンジ ニンジンドーナツ	白菜と鶏団子おろし煮 出し巻き玉子 コールスローサラダ 味噌汁・キウイ バームクーヘン	たらのみりん漬け焼き 厚揚げと茸煮 人参と大根のそぼろ煮 キャベツスープ・パイン 珈琲ゼリー	黒酢豚 金平ごぼう スパサラダ かきたま汁・みかん ホットドッグ
20日(月)	21日(火) やっとかめ喫茶	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
鮭のムニエル 切昆布五目煮 かぼちゃのそぼろあん クラムチャウダー・洋梨 カボチャ蒸しパン	とろとろ卵のエビチリ 豚とピーマンしそ炒め インゲンとヒジキの白和え 野菜スープ・バナナ スイートポテト	煮込みハンバーグ 五目ひじき煮 白菜ゴマポン酢和え コーンスープ・白桃 アップルパウンドケーキ	あじの南蛮漬け 白菜のエビあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁・パイン おからドーナツ	鶏のから揚げ キャベツとゆずの甘酢漬け 五目おから けんちん汁・バナナ みたらし団子	鮭ときのご焼き漬け 肉じゃが 豆腐とカニカマとろみ煮 かぼちゃスープ・白桃 スイートポテト
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金) ハロウィン	
回鍋肉 小松菜とシメジ海苔和え 五目おから 味噌汁・ヨーグルト なごやん	カキフライ 小松菜と厚揚げ煮 出し巻き玉子 けんちん汁・オレンジ 黒糖蒸しパン	ホッケの塩焼 海鮮焼きそば 法蓮草炒め 豚汁・いちご・茸ご飯 プリン	豚の生姜焼き もやしナポリタン 法蓮草のなめ茸和え にゅう麺・白桃 さつま芋蒸しパン	ちらし寿司 アボカドタルタルサラダ パプリカおから醤油和え あら汁・キウイ カボチャ蒸しパン	