令 和　8 年　10 月度やっとかめ献立表

運動の秋・読書の秋・食欲の秋！
たくさん食べて元気に過ごしましょう！

			1日（木） **和風おろしバーグ** 五目ひじき ブロッコリーマヨ明太和え 味噌汁・キウイ プリン	2日（金） **ヒラスのネギみそ焼き** しらたきの鶏そぼろ炒め 長芋とトマトの山葵和え お吸い物・みかん 大福	3日（土） お誕生日会 **お祝天ぷら** 茶碗蒸し カニもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ
5日（月） **鮭のマヨコーン焼き** エリンギバタ醤油 小松菜煮 豚汁・白桃 珈琲ゼリー	6日（火） **海老フライ** 小松菜と竹輪炒め 五目おから キャベツスープ・梨 パイナップルケーキ	7日（水） **豚とレタスオイスタ炒め** 海老焼売 オクラの梅肉和え 玉子スープ・パイン ココア蒸しパン	8日（木） **カレイの煮つけ** 厚揚げと青梗菜 しらすおろし お吸い物・オレンジ なごやん	9日（金） **鶏肉の味噌炒め** カボチャ煮 竹輪サラダ 玉子スープ・洋梨 バナナ蒸しケーキ	10日（土） **おでん** ニラもやし炒め アボカドサラダ 味噌汁・バナナ あん団子
12日（月） **ニラ玉チャンプルー** 法蓮草の胡麻和え 高野豆腐煮 味噌汁・キウイ バームクーヘン	13日（火） **コーンクリーム丼** キャベツの煮びたし もやしナポリタン けんちん汁・マンゴー フレンチトースト	14日（水） **タラの竜田揚げ** 五目おから さつま揚げといんげん煮 かきたま汁・バナナ 抹茶蒸しパン	15日（木） おやつ作り **白菜のとろとろ煮** ブロッコリー炒め コールスローサラダ 味噌汁・みかん	16日（金） **牛肉ピーマン炒め** 竹輪の磯部揚げ 若芽と胡瓜の酢の物 味噌汁・りんご カステラ	17日（土） **エビチリ** 豚肉とさつま芋の黒酢酢豚 田楽豆腐 吸物・キウイ メープルケーキ
19日（月） やっとかめ喫茶 **鶏唐揚げ** 厚揚げの卵とじ インゲン白和え コンソメスープ・梨 アップルパイ	20日（火） **サワラの幽庵焼き** 小松菜と京揚げ煮 里芋の味噌煮 豚汁・りんご バナナパウンド	21日（水） **豚とアスパラ塩だれ** 大根と半平煮 サツマイモサラダ 味噌汁・オレンジ 大福	22日（木） **白身魚五目餡かけ** 春雨サラダ 麻婆茄子 味噌汁・マンゴー アップルパイ	23日（金） **牛肉の卵とじ** シラスとオクラ和え 五目ひじき煮 お吸い物・みかん たこ焼き	24日（土） **カキフライ** 小松菜の玉子とじ 海老焼売 豆乳汁・バナナ 黒糖蒸しパン
26日（月） **鮭のムニエル** 鶏と玉葱オイマヨ炒め 長芋ともずく和え 貝汁・ヨーグルト フルーツサンド	27日（火） **野菜あんかけ** もやしのポン酢和え エノキと若芽卵とじ 味噌汁・柿 チョコ蒸しパン	28日（水） **肉豆腐** マカロニサラダ 塩ゆでインゲン卵炒め 味噌汁・バナナ 焼き芋	29日（木） **厚揚げのとろみ炒め** もやしと若芽胡麻和え マカロニサラダ 味噌汁・キウイ 甘納豆パウンド	30日（金） **豚生姜焼き** 大根とツナ和え マヨサラダ けんちん汁・巨峰 カステラ	31日（土） **トマトチキン煮込み** カボチャサラダ 法蓮草ソテー コンソメスープ・柿 みたらし団子