

令和5年10月



月	火	水	木	金
2 秋のカレーライス 大根のサラダ 小魚	3 ぶた肉の揚げ煮 ふのみそ汁 黒大豆枝豆	4 さばのみそだれ かんぴょうサラダ すまし汁	5 バターパン ミートボールの黒酢あんかけ コンソメスープ りんご	6 ホキのマヨネーズ焼き 信田和え 糸こんにゃくの炒め物
9	10 トッポギ 切干し大根のナムル 中華スープ	11 もずく丼 さつまいもサラダ たぬき汁	12 コッペパン スラッピージョー ポトフ 黄桃	13 タラのマリネ えのきたけの和え物 豆腐のすまし汁
スポーツの日				
16 マーボー豆腐 春雨サラダ 黒大豆枝豆	17 秋のふきよせ煮 ごま和え のり香味ふりかけ	18 竹輪のカレー揚げ コーン和え 玉ねぎのスープ	19 ミルクパン コロッケ オニオンドレッシングサラダ スープ煮	20 さばの塩焼き たくあん和え 根菜汁
23 わかめご飯 いもたき 塩昆布和え さつまいもチップス	24 とり肉のから揚げ 甘酢和え ちゃんこ汁	25 ツナそぼろ丼 大豆サラダ さつまいものみそ汁	26 味付けパン チキンblanket 切干し大根の洋風炒め りんご	27 あじのおろしソース かつお和え 油揚げのみそ汁
30 チャプチェ丼 ひじきのサラダ みそ風味スープ	31 みそおでん もやし和え わらびもち	<h2>10月の新メニュー【糸こんにゃくの炒め物】</h2> <p>○ 材料 ○ (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 糸こんにゃく：60g ぶたひき肉：30g にんじん：15g ねぎ：10g 炒め油：適量 砂糖：小さじ1 濃口しょうゆ：小さじ1 清酒：小さじ1/2 食塩：少々 豆板醤：少々 <p>○ 作り方 ○</p> <ol style="list-style-type: none"> 糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。にんじんは細切り、竹輪は輪切り、ねぎは小口切り。 油と豆板醤を熱し、ぶたひき肉を炒める。火が通れば、にんじん、竹輪、こんにゃくを加える。 具材に火が通れば、調味料とねぎを加え仕上げる。 		