

# 10月の「元気がでるメニュー」



日にち	曜日	メニュー
1	火	 豚しゃぶ ごまだれソース
2	水	白身魚のフライ ヴィネグレットソース
3	木	赤魚の煮付け
4	金	 鶏肉と大根のそぼろ煮
7	月	 茄子と鶏肉の南蛮漬け
8	火	茄子と豆腐の揚げ出し
9	水	 サバの塩焼き
10	木	 鶏ささみ天 茸あん
11	金	 がんもと根菜の煮物
14	月	お休み
15	火	 白身魚の照り焼き
16	水	 蒸し鶏の野菜香味ソース
17	木	イカと小松菜の中華炒め
18	金	葛飾の学校給食メニュー 秋の香りご飯、鶏の照焼き、南瓜そぼろあん
21	月	白身魚のマヨコーン焼き
22	火	回鍋肉
23	水	豆腐と里芋の揚げ出し
24	木	豆腐ハンバーグ 和風そぼろあん
25	金	 サバのおろし煮
28	月	白身魚の磯辺揚げ 生姜あん
29	火	聖栄大学メニュー すき焼き風うどん
30	水	イカとブロッコリーのオイスターソース炒め
31	木	蒸し鶏の梅ソース

## メニューの紹介



写真メニューは  
「鶏ささみ天 茸あん」

1食分で野菜(きのこ・  
海藻を含む)を200g  
以上使用している  
メニューです



\*メニューは都合により変更することがあります。

\*売切れ次第終了になります。

