

2025年 10月 の配食弁当



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		● 豚肉の生姜焼き ● シイラの旨煮	● チキンのさっぱり煮 ● タラの酒蒸し木ノ子ソース	● ホイコーロー ● 白身魚の甘酢あんかけ	● 鶏団子のケチャップ煮 ● サバのカレー煮
6	7	8	9	10	11
● 豆腐ハンバーグ ● サーモンのアボガド焼き	● チキンのわさびマヨ焼き ● カレイの煮付け	● ポークチャップ ● イワシの柔らか煮	● 鶏の味噌煮 ● サワラの煮物	● 豚肉の野菜炒め ● サンマの照り焼き	● チキンのマスタード焼き ● 赤魚の煮付け
		栗ご飯		押し寿司	
13	14	15	16	17	18
● チキンの卵とじ ● 白身魚のカレー煮	● チンジャオロース ● サバの味噌焼き	● 豚焼肉 ● サワラの白ゴマ焼き	● ミートボール ● 鮭の塩焼き	● ポークの山椒焼き ● カレイの生姜煮	● チキンのトマト煮 ● 白身魚のオーロラ焼き
20	21	22	23	24	25
● チキンのタルタル焼き ● シイラのみぞれ煮	● 豚肉と木ノ子のソテー ● 赤魚の塩焼き	● 豚そぼろ豆腐の煮物 ● 鮭の照り焼き	● ポークの旨煮 ● サワラの西京焼き	● チキンの梅味噌焼き ● カレイの旨煮	● 豚肉の甘辛焼き ● 鮭の味噌煮
27	28	29	30	31	
● 豚ロースカツ ● さわらのマヨ焼き	● 鶏肉のソテー甘酢ソース ● 赤魚の菜種焼き	● ポークのオイスターソテー ● 白身魚の煮物	● チキンの味噌煮 ● イワシの梅焼き	● チキンの木ノ子ワイン煮 ● サーモンのクリーム煮	
	きのこご飯				
				今月の変わりご飯は3回です 8日(水) 栗ご飯 10日(金) 押し寿司 28日(火) きのこご飯	