

2026年 10月 の配食弁当



月	火	水	木 1	金 2	土 3
			<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのさっぱり煮 ● タラの酒蒸しきのこソース 	<ul style="list-style-type: none"> ● ホイコーロー ● 白身魚の甘酢あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏団子のケチャップ煮 ● 鯖のカレー煮
			栗ご飯		
5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグ ● 白身魚の旨煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の野菜炒め ● さんまの照り焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポークチャップ ● イワシの柔らか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏の味噌煮 ● 鯖の旨煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのワサビマヨ焼き ● カレイの煮つけ 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのマスタード焼き ● 赤魚の煮付け
12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ● チキンの卵とし ● 白身魚のおろし煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 麻婆豆腐 ● サバの味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚焼肉 ● 鯖の白ごま焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● ミートボール ● 鮭の塩焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポークの山椒焼き ● カレイの生姜焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのトマト煮 ● 白身魚のオーロラ焼き
19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのタルタル焼き ● 白身魚のみぞれ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉のソテー ● 赤魚の塩焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏そぼろと豆腐の煮物 ● 鮭の照り焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポークの旨煮 ● 鯖の西京焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンの梅みそ焼き ● カレイの旨煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の甘辛焼き ● 鮭の味噌煮
26	27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚ロースかつ ● 鯖のみりん焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のソテー甘酢ソース ● 赤魚の菜種焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポークのオイスターソース ● 白身魚の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンの味噌煮 ● イワシの梅焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚の生姜焼き ● 鯖の旨煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンの赤ワイン煮 ● サーモンのクリーム煮
	きのこご飯				
				<p>今月の変わりご飯は2回です 1日(木) 栗ご飯 27日(火) きのこご飯</p>	