



# 10月献立表



ランチ  
550円

献立		献立			
2日	火	チキンカツ 野菜サラダ きのこのポターージュ ごはん	17日	水	さばの味噌煮 豆腐とひじきサラダ ごはん、みそ汁 
3日	水	バンブークラブ	18日	木	ポークチャップ キャベツサラダ 根菜きんぴら、香物 ごはん、みそ汁
4日	木	秋鮭のタンドリー風 長芋とブロッコリーのりジャコサラダ 香物 ごはん、みそ汁 	19日	金	とんかつ 切干大根の煮物 ごはん、みそ汁
5日	金	鶏手羽元のさっぱり煮 大根と貝割れサラダ ごはん、みそ汁	20日	土	鶏の焼き南蛮 キャベツサラダ なすとパプリカのソテー ごはん、みそ汁
6日	土	※まつり準備のため 臨時休業	23日	火	韓国風肉みそ 大根甘酢ナムル わかめスープ ごはん
9日	火	しっとり和風ミートソース プチおむすび 玉ねぎスープ 果物	24日	水	鶏のから揚げ 湯葉丼 デザート
10日	水	カツカレー アイスクリーム	25日	木	鶏と人参の照り煮 だし巻卵 青菜の胡麻和え ごはん、みそ汁
11日	木	みそひじきつくね 青菜の白和え かぼちゃ煮つけ ごはん、みそ汁 	26日	金	塩鮭 茄子と豆腐の揚げびたし ごはん、みそ汁 
12日	金	きのこツナの炊込みご飯 ニラの辛子みそ和え 豆腐のすまし汁 きゅうりの浅漬け	27日	土	鯖の南蛮漬 さつま芋サラダ ブロッコリー和え物 ごはん、みそ汁
13日	土	ごぼうハンバーグ ブロッコリーしめじごま和え さつま芋レモン煮 ごはん、みそ汁	30日	火	秋鮭のフライ キャベツサラダ 切干大根煮、香物 ごはん、みそ汁
16日	火	ふわふわ卵のきのこあんかけ 小松菜と油あげの和え物 香物 ごはん、みそ汁	31日	水	ハロウィンランチプレート デザート



この日は、玄米(榎谷の松本産)ご飯です。

※店内にメニュー表がありますので  
お持ち帰りください。

全品材料から手作りしてい  
ます(香物のぞく)

