



10月献立表

月替わり
メニュー
(月～金)

1食
おかず
のみ
500円 (税込)

ごはん付セット570円(税込)大盛+30円

月

火

水

木

金

※土日祝日はお休みになります
※おかずは400Kcal前後になります

いわき市配食サービス
もご利用出来ます

1日
鶏の唐揚げ
塩マス焼き
山菜うどん

2日 **クリームコロッケ** ホタテ風味
ほうれん草平焼
筍と春雨中華炒め

3日
ハンバーグ ワインソース
ビーフンソテー
根菜マリネ

6日
トロ玉メンチ
切り干し大根煮
若芽のポン酢和え

7日
豚肉と野菜中華炒め
炊き合せ
隠元生姜浸し

8日
W豚カツ かき玉あん
笹垣牛蒡金平
キャベツゆかり和え

9日
鰯の照焼
水餃子タシあん
ポテトサラダ

10日
豚すき焼き
焼きそば
オニオンマリネ

13日
スポーツの日

14日
オニオンソース **ハンバーグ**
ナポリタン
山菜と蒟蒻山椒煮

15日
ソース串カツ
焼売野菜あん
青梗菜ソテー

16日
鰹の塩麹焼
麻婆春雨
マカロニサラダ

17日
白身フライ
辛みそ野菜炒め
大根コロ煮

20日
ごまソースとんかつ
蕨と蒟蒻煮
隠元みそマヨ

21日
豆腐の挽肉包み焼
オムレツ
カレー風焼きそば

22日
鶏の唐揚げ
ピリ辛ネギ天焼
焼肉風チャプチェ

23日
酢豚
卵と野菜オイスター炒め
餃子

24日
フライドチキン
田舎風切り昆布煮
玉子サラダ

27日
アジフライ
ペペロンチーノ
小松菜炒り煮

28日
焼ハム
ひじき煮
和風ソテー

29日
鯖のみそ焼
巾着と野菜煮
ニラ野菜ラー油炒め

30日
ヒレカツ&カレー
紅白なます
青菜ナッツ和え

31日
ケチャップオムレツ
大根金平
蒟と蒟蒻和風煮