

2026 10月 あんずハウス西公園献立表



日 月 火 水 木 金 土

				1 ポークケチャップ かぶとブロッコリーの クリーム煮 マカロニサラダ	2 にしんの蒲焼き丼 カリフラワーの カニ風味あんかけ 輪切り胡瓜の醤油漬け	3 鶏ごぼうの柳川風 とぼろ豆腐 白菜の胡麻酢和え
4	5 あさりピラフ チキンフライ コールスローサラダ	6 うどん 山菜おろしうどん たらの和風あんかけ わかめの酢の物	7 たらバター醤油焼き こんにゃくレンコン金平 インゲンと木耳の和え物	8 芋煮風 茄子の味噌炒め 小松菜と椎茸のお浸し	9 豚甘辛ご飯 こうやの炒り豆腐 甘酢大根	10 サバの煮付け さつまいも甘露煮 白菜としらすの和え物
11	12 欧風ビーフカレー アンチョビキャベツ マカロニサラダ	13 あじ西京焼き 車麩の煮物 長芋とアカモク和え	14 ほっけ粕漬焼き かぼちゃの煮物 小松菜のおろし和え	15 豚角煮 大根の煮物 菜の花の辛子和え	16 さわらの照り焼き 金平ごぼう キャベツのさっぱり和え	17 鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し 長芋のめかぶ和え
18	19 麻婆豆腐 チャプチェ ザーサイと木耳の中華和え	20 白身フライ かに入りつみれ 姫川竹とふきのお浸し	21 山芋とレンコンの肉団子 切り昆布和え オクラの鬼おろし	22 いわし梅煮 カリフラワーの カニ風味あんかけ ほうれん草とゆばの和え物	23 ビュッフェ	24 スタミナ豚丼 茄子のだし浸し しば漬け
25	26 カレーINミンチカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し	27 まぐろの山かけ丼 茄子の味噌炒め 山菜おろし	28 赤魚の塩焼き 車麩の煮物 ヤングコーンのお浸し	29 かき揚げそば 大豆五目煮 お新香	30 ベジキーマカレー アンチョビキャベツ 福神漬け	31 トンカツ 白菜の煮浸し 胡瓜とツナの酢の物