

10月の 献立



	1日	2日	3日	4日	5日
	豚の味噌焼 ご飯 おでん かぼちゃの甘煮 揚げ出し豆腐	かに玉丼 ちくわの天ぷら	煮魚(赤魚) ご飯 野菜炒め 切りこぶの煮物 さつま芋のサラダ	焼肉 ご飯 五目煮豆 セロリの金平 おひたし	親子丼 含め煮
月	火	水	木	金	土
7日	8日	9日	10日	11日	12日
豚の生姜焼き ご飯 味噌田楽 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ	肉豆腐 ご飯 五目金平 ひじきの煮物 おひたし	スタミナ丼 さつま芋の甘煮	鶏の唐揚げ ご飯 和風スパゲティ 含め煮 かぼちゃのサラダ	焼魚(鮭) ご飯 金平ごぼう ジャーマンポテト おひたし	豚丼 厚焼き玉子
14日	15日	16日	17日	18日	19日
 スポーツの日	ハムかつ ご飯 和風スパゲティ セロリの金平 人参シリシリ	ビビンバ丼 厚焼き玉子	ハンバーグ ご飯 ナポリタン 人参グラッセ ブロッコリー キャベツサラダ	酢豚 ご飯 大根とちくわの煮物 さつま芋の甘煮 もやしサラダ	カレー 含め煮
21日	22日	23日	24日	25日	26日
煮魚(鯖) ご飯 野菜炒め かぼちゃの甘煮 マカロニサラダ	照焼きチキン ご飯 ナポリタン ジャーマンポテト 切干大根のサラダ	チャプチェ丼 含め煮	エビチリ ご飯 回鍋肉 じゃが芋の金平 春雨サラダ	鶏の唐揚げ ご飯 和風スパゲティ 切りこぶの煮物 ポテトサラダ	スタミナ丼 含め煮
28日	29日	30日	31日	 みどり亭 住所: 宇都宮市大和2-12-50 TELL: 028-645-7345	
肉豆腐 ご飯 金平ごぼう 切り干し大根の煮物 かぼちゃのサラダ	焼魚(鮭) ご飯 炒り豆腐 ひじきの煮物 マカロニサラダ	麻婆豆腐丼 含め煮	豚の生姜焼き ご飯 味噌田楽 切りこぶの煮物 おひたし		

※メニューは、仕入れの状況等により、変更する場合があります。ご了承ください。 <https://www.instagram.com/npo.midori/> <https://www.npo-midori.com>