

10月 予定献立表

西洋フード・コパスクール株式会社

| | | 朝食 〔パン・ご飯・味噌汁 ふりかけ サラダ がバイング 含む〕 | 昼食 | 夕食 (AかB選択, サラダがバイング含む) | | |
|----|---|--|------------------------------------|------------------------|------------------|--------------|
| | | | | A | B | 小鉢 |
| 1 | 火 | ミートボール/大根の明太子和え/納豆 | 親子丼/白菜のお浸し | チキンの香味揚げ | チキンクリームシチュー | わかめのツナ炒め |
| 2 | 水 | ●朝食がバイング● | ポークカレー/ヨーグルトフルーツ | 白身の塩麩フリット | 鱈と豆腐の水炊き | 叉焼スパゲティ |
| 3 | 木 | れんこんと厚揚げの炒め煮/おくらのお浸し | ソースカツ丼/かぼちゃの含め煮 | 鶏天 | 牛肉の五目炊き合わせ | 小松菜の辛子和え |
| 4 | 金 | オムレツ/キャベツと油揚げのごま和え | 味噌らーめん/春巻 | キャベツメンチカツ | 八宝菜 | 春雨サラダ |
| 5 | 土 | 豚挽き肉といんげんの味噌炒め/ほうれん草のナムル | スタミナ丼/切干大根のゆず胡椒風味 | 豚肉と野菜の塩炒め | ロールキャベツ デミグラス仕立て | しらすおろし |
| 6 | 日 | きのこ玉子のソテー/レンコンサラダ | ハンバーグと白身フライ/人参とキャベツの和え | グリルチキンカレー風味 | おでん | カレーフライドポテト |
| 7 | 月 | そぼろ肉じゃが/白菜のお浸し | きつねうどん/ほうれん草のおかか和え/混ぜご飯 | 秋刀魚の塩焼き | 鯖の味噌煮 | ピリ辛こんにゃく |
| 8 | 火 | ミニハンバーグ/おくらのごま和え/納豆 | かき揚げ丼/冷奴 | 豚の生姜焼き | 鶏すき煮豆腐 | 絹サヤと卵のソテー |
| 9 | 水 | 小松菜と叉焼の炒め/もやしの赤しそ和え | ビーフカレー/コーンサラダ | ハンバーグ照り焼きソース | 和風ハンバーグ | 白菜と竹輪のごま酢和え |
| 10 | 木 | ひじき煮/蒸し鶏とキャベツの醤油和え | スパゲティミートソース/ポテトサラダ | 鶏の唐揚げ | 筑前煮 | ゴボウと人参のマヨ和え |
| 11 | 金 | 厚焼き玉子/れんこんの梅和え | 豚肉ごぼう炒め丼/小松菜の白和え | 野菜豚巻きフライと玉子サラダフライ | 肉じゃが | 大根のきんぴら |
| 12 | 土 | 豆腐とニラのチャンプル/わかめとしめじの煮浸し | ハンバーグシチュー/照りマヨチキンサラダ | 牛肉の南蛮焼き | エビクリームコロッケ | エリンギ炒め |
| 13 | 日 | キャベツとコーンのソテー/スパゲティサラダ | 鶏肉の西京味噌焼き/里芋のそぼろあんかけ | 豚キムチ炒め | 桜海老とジャコの揚げ出し豆腐 | もやしとハムの豆板醤和え |
| 14 | 月 | ほうれん草のクリーム煮/ブロッコリーのナッツ和え | 大判唐揚げ/小松菜のゆず和え | 白身魚のコーンマヨ焼き | 鯖の生姜煮 | 玉葱の卵とじ |
| 15 | 火 | ジャーマンポテト/竹輪とキャベツのマヨ和え/納豆 | チキンカレー/パプリカと大根のピクルス | 月見ハンバーグ | つくねの甘辛煮 | マカロニサラダ |
| 16 | 水 | ウインナー/おくらおろし | ●昼特●栗ご飯/鶏の唐揚げ/うどん/ デザート | 餃子メンチカツ | 豚肉と大根の炒め煮 | ほうれん草お浸し |

夕食のメイン (A、B) どちらかが売り切れる場合があります。あらかじめご了承ください。

10月 予定献立表

西洋フード・コバスクール株式会社

| | | 朝食 〔パン・ご飯・味噌汁 ふりかけ サラダ がバイング 含む〕 | 昼食 | 夕食 (AかB選択, サラダバイング含む) | | |
|----|---|--|-------------------------------|---|----------------|---------------|
| | | | | A | B | 小鉢 |
| 17 | 木 | 高野豆腐の卵とじ/絹さやの中華和え | 豚の生姜焼き丼/わかめともやしのごま塩和え | 酢鶏 | 玉子入り京がんもの煮付け | 揚げ餃子 |
| 18 | 金 | ほうれん草とベーコンのソテー/和風マカロニ | 鶏塩肉じゃが/串カツ | バーベキューチキン | ポークデミチュー | れんこんの明太子和え |
| 19 | 土 | 大根のそぼろあん/小松菜とコーンのじゃこ和え | ポーク焼肉とデミグラスクロック/青じそスパゲティ | とんかつ | 牛肉の柳川煮 | ブロッコリーガーリック炒め |
| 20 | 日 | 春雨ともやしの炒め/鶏肉と蓮根のカレーマヨ和え | 1/2日分の野菜と茹で豚のあんかけ/ポテトの醤油バター風味 | 鶏肉のごま味噌照り焼き | 豚肉とトマトの旨煮 | 小松菜のお浸し |
| 21 | 月 | オムレツ/粉ふき芋 | 揚げ餃子のチリミート/パンサンスウ (中華和え物) | 鯖の塩焼き | カレイの煮付け | 竹の子の土佐煮 |
| 22 | 火 | きんぴらごぼう/カニカマときゅうりの二杯酢 | 豚肉の粗挽きベッパ―焼き/ほうれん草のピーナツ和え | 鶏の唐揚げオーロラソース | 回鍋肉 | 玉子豆腐 |
| 23 | 水 | ミートボール/大根と人参のサラダ | ポークカレー/ハムとチーズのサラダ | ハンバーグ ジンジャーソース | 煮込みハンバーグ | 玉葱のサラダ |
| 24 | 木 | 野菜炒め/メンマともやしの中華和え | わかめうどん/かぼちゃクロック/混ぜご飯 | ビッグメンチカツ 粒マスタードソース | 和風マーボ豆腐 | 根菜の田舎煮 |
| 25 | 金 | 和風スクランブル/青菜と白菜のポン酢かけ | 牛丼/おくらのごま和え | おろし豚焼肉 | 塩豚と根菜のポトフ | ミートクロック |
| 26 | 土 | 切干大根煮/蓮根の梅肉和え | 豚キムチ丼/わかめサラダ | 柔らかか照り煮チキン | 牛すじと大根の煮込み | 白菜とベーコンの炒め |
| 27 | 日 | ウインナー/キャベツの塩昆布和え | 豚しゃぶのピリ辛野菜仕立て/いかのゲソ揚げ | アジフライ おろしポン酢 | きんぴら焼肉 | ソース焼きそば |
| 28 | 月 | ツナジャガ/ひじきと小松菜のお浸し | 塩らーめん/シウマイ | ハンバーグデミグラスソース | 和風ハンバーグゆず胡椒おろし | ほうれん草とコーンのソテー |
| 29 | 火 | 厚焼き玉子/粉ふき芋/納豆 | 麻婆豆腐飯/切干大根のコールスローサラダ | ●夕特●唐揚げカレー/かぼちゃサラダ/お菓子 (ハロウィンイベント) | | |
| 30 | 水 | 大根のそぼろあん/野菜と油揚げのごま和え | 玉子丼/竹輪の磯部揚げ | 鯖の香り揚げ梅肉ソース | いわしと竹輪の蒲焼仕立て | もやし中華浸し |
| 31 | 木 | ミニハンバーグ/ごぼうと人参のマヨ和え | 叉焼炒飯/ナムル/バナナ | 鶏肉のチーズピカタ | 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み | 香味野菜の青じそ風味 |

夕食のメイン (A、B) どちらかが売り切れる場合があります。あらかじめご了承ください。

※10月18日～22日の夕食メニューはAのみになります。