

10月のお食事カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| カレイの竜田揚げ 切干大根の煮物 蕪梅肉和え 吸い物  | 豚肉の生姜焼き 蒟蒻の甘辛煮 葱の白和え  | 栗ご飯 秋刀魚の塩焼き 里芋炊き合わせ 春菊のお浸し  | クリームシチュー ホウレン草のソテー カニサラダ パン  | 鮭の幽庵焼き つみれ大根煮 もずく酢  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| チキンソテー 根菜の炊き合わせ ブロッコリー和え  | 鰯の照り焼き ひじきの煮物 白菜のささ身和え  | 蕎麦 天ぷら 茶碗蒸し ほうれん草の和え物  | 太刀魚の蒲焼き 牛蒡と蒟蒻の煮物 小松菜のお浸し  | 煮込みハンバーグ 野菜のトマト煮 さつま芋サラダ スープ  |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| キーマカレー スープ 茸ソテー 長芋とオクラ和え  | 鯖のムニエル 蕪の煮物 スープ コールスロー  | ポークチャップ 大根厚揚げ煮 青梗菜のピーナッツ 和え  | 鶏肉と野菜の煮込み エビ団子の煮物 春雨サラダ  | ホッケの塩焼き キャベツとエビの 炒め物 舞茸御飯 なばなのお浸し  |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 鱈のホイル焼き じゃが芋の煮物 とろろ 豚汁  | 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 真砂和え  | 鯖の西京焼き 京野菜の炊いたん 水菜とお麩のお浸し  | 秋刀魚の南蛮漬け 蓮根の甘辛煮 春菊のしらす和え  | コロッケ&メンチ 長芋とオクラの煮物 ほうれん草のなめ茸 和え  |
| 30 | 31 | 今月のフルーツ 梨、葡萄、パイナップル、キウイ、バナナ、柿 など | |  |
| 肉団子の甘酢餡 揚げ茄子の煮浸し 青梗菜の辛子和え  | 七味うどん 蓮根のそぼろ煮 春菊の胡麻和え  | | | |

ご当地メニュー 25日(水) 京都府

- ☆鯖の西京焼き☆
西京とは京都の地名で、朱雀大路の西側の地域です。その地域特有の西京味噌を使い、漬けこんだものです。
- ☆炊いたん☆
炊いたんとは京ことばで京都の人は煮物と使い分けています。
- ☆水菜☆
流水(清流)を畦間に引き入れて栽培する為。この名がついています。

ご不明な点、ご質問などありましたら何なりとご連絡ください。また、みなさまからのお食事に関するご意見、ご要望、お願い、命令、リクエストなどドシドシ受付中です。

ソルアードス喜

0480-29-1722

※写真はイメージです担当 奥貫(おくぬき)・前田(まえだ)まで