

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
煮魚(赤魚) ご飯 青椒肉絲 フルーツ かぼちゃの甘煮 マカロニサラダ	ハンバーグ ご飯 ナポリタン フルーツ 人参グラッセ ブロッコリー キャベツサラダ	三色丼	肉豆腐 ご飯 金平ごぼう フルーツ ジャーマンポテト シーザーサラダ	豚の生姜焼 ご飯 味噌田楽 フルーツ ひじきの煮物 マカロニサラダ	カレー
9日	10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツの日	鶏の唐揚げ ご飯 五目金平 フルーツ 和風スパゲティ さつまいものサラダ	スタミナ丼	酢豚 ご飯 大根とちくわの煮物 フルーツ 切りこぶの煮物 マカロニサラダ	焼魚(鮭) ご飯 ジャーマンポテト フルーツ セロリの金平 揚げ出し豆腐	親子丼
16日	17日	18日	19日	20日	21日
エビチリ ご飯 回鍋肉 フルーツ かぼちゃの甘煮 春雨サラダ	豚の生姜焼 ご飯 味噌田楽 フルーツ 切干大根の煮物 おひたし	豚丼	煮魚(鯖) ご飯 野菜炒め フルーツ 含め煮 切干大根のサラダ	ハンバーグ ご飯 ナポリタン フルーツ 人参グラッセ ブロッコリー キャベツサラダ	他人丼
23日	24日	25日	26日	27日	28日
豚の味噌煮 ご飯 おでん フルーツ じゃが芋の金平 人参シリシリ	照焼きチキン ご飯 五目煮豆 フルーツ 和風スパゲティ かぼちゃサラダ	ビビンバ丼	肉豆腐 ご飯 五目金平 フルーツ 切りこぶの煮物 マカロニサラダ	焼魚(鮭) ご飯 炒り豆腐 フルーツ ひじきの煮物 おひたし	スタミナ丼
30日	31日	 <b>10月の献立表</b> <b>秋</b> <b>みどり亭</b> 住所: 宇都宮市大和2-12-50 TEL: 028-645-7345			
すき焼風煮 ご飯 煮たまご フルーツ セロリの金平 ポテトサラダ	焼肉 ご飯 ジャーマンポテト フルーツ 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ				

Instagram



npo.midori  
https://www.npo-midori.com

WEB



https://www.npo-midori.com

住所: 宇都宮市大和2-12-50  
TEL: 028-645-7345