

10月



10月 デラックス



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月2日 Bigハンバーグ デミグラスソース サーモンスパゲティ 野菜コロッケ いんげんのピーナッツ和え 高野豆腐煮 チーズ包み揚げ エネルギー 864kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.2g 炭水化物 127.8g 塩分 4.1g	10月3日 イカカツ 春雨サラダ 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し 卵の花 かぼちゃ煮 エネルギー 796kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.0g 炭水化物 138.1g 塩分 3.6g	10月4日 豚ロースの照り焼き ブロccoliソース 棒天 若芽の酢の物 炒り玉子 海苔渦巻き天 エネルギー 701kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.0g 炭水化物 114.8g 塩分 4.1g	10月5日 サバの竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根煮 こんにゃくステーキ 釜炊き生姜 ミニハンバーグ エネルギー 885kcal たんぱく質 23.1g 脂質 32.8g 炭水化物 117.8g 塩分 3.8g	10月6日 酢鶏 あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ もやしと人参胡麻和え 焼売 なめ茸 エネルギー 703kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.6g 炭水化物 125.3g 塩分 4.2g
10月9日  体育の日	10月10日 ダブル串カツ 春雨サラダ 大根のそぼろあん煮物 茄子の南蛮漬け さつま芋のレモンあん エネルギー 801kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.1g 炭水化物 142.0g 塩分 3.9g	10月11日 秋刀魚の塩焼き 芋天 菜の花の玉子炒め 味噌田楽 野沢菜青唐味噌 甘辛肉団子 エネルギー 801kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.2g 炭水化物 123.7g 塩分 3.8g	10月12日 ひれかつ 和風カレー マカロニサラダ 白身魚の照り焼き あっさりセロリ 紅葉平焼き エネルギー 739kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.3g 炭水化物 116.6g 塩分 3.2g	10月13日 チキン トマトソース カレービーフン 春巻 インゲンソテー 真砂炒め 金山寺味噌 エネルギー 663kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.4g 炭水化物 109.9g 塩分 2.8g
10月16日 チキン南蛮 じゃが芋のそぼろあん チャプチェ 若芽のナムル 浅炊きキャラ風味 ナムル餃子 エネルギー 851kcal たんぱく質 20.6g 脂質 26.8g 炭水化物 127.6g 塩分 5.3g	10月17日 白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 つくね小判 もやしのナムル スクランブルエッグ 花型さつま揚げ エネルギー 758kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.4g 炭水化物 122.6g 塩分 4.0g	10月18日 豚肉の生姜焼き ボンゴレスパゲティ 小判ひろうず 肉ごぼう サバの照り焼き まぐろの角煮 エネルギー 850kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.2g 炭水化物 123.1g 塩分 4.3g	10月19日 マグロカツ 麻婆豆腐 チヂミ 切干大根煮 ピリ辛こんにゃく わさび漬 エネルギー 655kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.4g 炭水化物 118.3g 塩分 3.4g	10月20日 ハンバーグ和風あんかけ ナポリタン 大根サラダ カニクリームコロッケ ごま昆布 えび入り団子 エネルギー 830kcal たんぱく質 21.5g 脂質 25.7g 炭水化物 123.3g 塩分 3.3g
10月23日 アジフライ 大根のカニカマあん 竹輪の蒲焼き がんも煮 あさりの佃煮 インカのめざめ エネルギー 709kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.4g 炭水化物 123.7g 塩分 3.0g	10月24日 牛ハラミのスタミナ炒め 春雨サラダ 棒天 菜の花の胡麻和え 卵の花 クワイの粒マスタード和え エネルギー 769kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.2g 炭水化物 124.5g 塩分 4.1g	10月25日 大判肉包み トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 青菜の煮浸し のり佃煮 はんぺん煮 エネルギー 674kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.8g 炭水化物 125.1g 塩分 3.7g	10月26日 鶏天みぞれあん 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール ウィナー エネルギー 786kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.7g 炭水化物 122.5g 塩分 3.4g	10月27日 秋刀魚の蒲焼き風 焼きそば メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根 ごぼうすり身揚げ エネルギー 879kcal たんぱく質 20.9g 脂質 26.5g 炭水化物 132.7g 塩分 3.8g
10月30日 照り玉つくねバーグ 中華春雨 白身魚フライ 小松菜の煮浸し 豆乳がんも 枝豆天 エネルギー 707kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.6g 炭水化物 124.5g 塩分 4.1g	10月31日 かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう 秋刀魚の甘露煮 ソナマリネ ミニゼリー エネルギー 849kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.6g 炭水化物 144.8g 塩分 3.3g			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g) エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。 </div>

**超
おすすめ**



10/10 (火)
**ささみ大葉フライと
れんこん海鮮フライを
特製ソースで!**
ダブル串カツ

10/2 (月)
おすすめ Bigハンバーグ
デミグラスソース

ふっくらでっかいハンバーグ!!

10/11 (水)
おすすめ 秋刀魚の塩焼き

日本の秋の旬代表!

10/16 (月)
おすすめ チキン南蛮

甘酢あんに自家製タルタルソース