

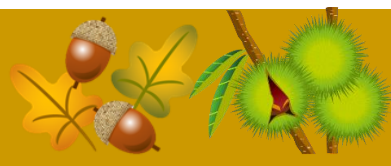
10月



10月

お献立

特弁当



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10月2日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 830kcal たんぱく質 25.1g 脂質 24.1g 炭水化物 124.8g 塩分 3.9g</p>	<p>10月3日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 767kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.7g 炭水化物 131.7g 塩分 3.2g</p>	<p>10月4日</p> <p>豚ロースの照り焼き ブロッコリーソテー 棒天 若芽の酢の物 炒り玉子</p> <p>※エネルギー 657kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.6g 炭水化物 111.2g 塩分 3.8g</p>	<p>10月5日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 836kcal たんぱく質 20.9g 脂質 29.9g 炭水化物 114.2g 塩分 3.4g</p>	<p>10月6日</p> <p>酢鶏 あさり大根の時雨煮 竹輪サラダ もやしと人参胡麻和え 焼売</p> <p>※エネルギー 688kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.6g 炭水化物 122.0g 塩分 4.0g</p>
<p>10月9日</p> <p>体育の日</p>	<p>10月10日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 746kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.3g 炭水化物 132.7g 塩分 3.8g</p>	<p>10月11日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 735kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.2g 炭水化物 116.4g 塩分 3.2g</p>	<p>10月12日</p> <p>ひれかつ 和風カレー マカロニサラダ 白身魚の照り焼き あさりセロリ</p> <p>※エネルギー 717kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.9g 炭水化物 115.4g 塩分 3.1g</p>	<p>10月13日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 646kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.2g 炭水化物 106.8g 塩分 2.4g</p>
<p>10月16日</p> <p>チキン南蛮 じゃが芋のそぼろあん チャブチエ 若芽のナムル 浅炊きキャラ風味</p> <p>※エネルギー 823kcal たんぱく質 19.7g 脂質 25.5g 炭水化物 124.6g 塩分 5.2g</p>	<p>10月17日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 744kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.4g 炭水化物 120.5g 塩分 3.7g</p>	<p>10月18日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 827kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.2g 炭水化物 120.1g 塩分 3.7g</p>	<p>10月19日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 643kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.3g 炭水化物 115.8g 塩分 3.2g</p>	<p>10月20日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 787kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.7g 炭水化物 117.4g 塩分 2.8g</p>
<p>10月23日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 689kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.8g 炭水化物 120.4g 塩分 3.0g</p>	<p>10月24日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 719kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.7g 炭水化物 118.6g 塩分 3.7g</p>	<p>10月25日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 661kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.7g 炭水化物 123.1g 塩分 3.3g</p>	<p>10月26日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 721kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.8g 炭水化物 120.1g 塩分 2.9g</p>	<p>10月27日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 848kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.6g 炭水化物 130.1g 塩分 3.6g</p>
<p>10月30日</p> <p>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</p> <p>※エネルギー 681kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.9g 炭水化物 121.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月31日</p> <p>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 ツナマリネ</p> <p>※エネルギー 833kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.6g 炭水化物 140.4g 塩分 3.3g</p>			<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

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

おすすめ 10/2 (月)
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!!

おすすめ 10/11 (水)
秋刀魚の塩焼き



日本の秋の旬代表!

おすすめ 10/16 (月)
チキン南蛮



甘酢あんに自家製タルタルソース