

10月menu



月	火	水	木	金
1 Bigハンバーグ デミグラスソース 797kcal たんぱく質 29.4g 脂質 20.0g 炭水化物 120.3g 塩分 3.9g ・野菜スライス ・白身フライ ・蓮根金平 ・高野豆腐煮	2 野菜とわかめの 豆腐寄せ&豚天 758kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.3g 炭水化物 110.9g 塩分 4.1g ・春雨サラダ ・がんも煮 ・小松菜の煮浸し ・卵の花	3 エビカツ&イカツ 750kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.9g 炭水化物 118.9g 塩分 4.2g ・中華あんかけ ・棒天 ・若芽の酢の物 ・ピリ辛こんにゃく	4 サバの竜田揚げ 804kcal たんぱく質 21.2g 脂質 29.2g 炭水化物 107.6g 塩分 3.5g ・マカロニサラダ ・切干大根煮 ・花型さつま揚げ ・釜炊き生姜	5 酢鶏 653kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.2g 炭水化物 114.7g 塩分 4.0g ・あさりと大根の時雨煮 ・竹輪サラダ ・もやしと人参の胡麻和え ・焼売
8 ・栗 ・お団子 ・お餅	9 ダブル串カツ 738kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.8g 炭水化物 115.9g 塩分 2.9g ・中華サラダ ・大根のそぼろあん ・ナムル餃子 ・茄子の南蛮漬	10 秋刀魚の塩焼き 799kcal たんぱく質 22.7g 脂質 27.3g 炭水化物 112.0g 塩分 3.7g ・高菜スライス ・豆乳がんも ・ほうれん草の胡麻和え ・竹輪煮	11 ひれかつ 696kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 110.9g 塩分 2.4g ・カレー ・マカロニサラダ ・とうもろこし ・あさりセロリ	12 チキン トマトソース 594kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.0g 炭水化物 94.5g 塩分 2.2g ・焼きビーフン ・ロールキャベツ ・インゲンソテー ・真砂炒め
15 白身魚の香味ソース 712kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.5g 炭水化物 111.0g 塩分 2.7g ・ひじきの五目煮 ・みそつくね ・もやしのナムル ・スクランブルエッグ	16 鶏の唐揚げ 792kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.6g 炭水化物 112.1g 塩分 3.3g ・じゃが芋のそぼろあん ・春雨の炒め物 ・若芽の酢の物 ・ジャンボシューマイ	17 豚肉の生姜焼き 936kcal たんぱく質 23.8g 脂質 38.4g 炭水化物 117.6g 塩分 4.0g ・キャベツサラダ ・小判ひろうず ・金平ごぼう ・一口さきフライ	18 チーズ入りコロッケ 658kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.0g 炭水化物 109.5g 塩分 2.8g ・麻婆豆腐 ・ウインナーソテー ・切干大根煮 ・こんにゃくステーキ	19 ハンバーグ 和風きのこソース 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.4g 炭水化物 111.5g 塩分 3.4g ・ナポリタン ・大根サラダ ・ポテトボール ・ごま昆布
22 アジフライ 745kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.7g 炭水化物 120.4g 塩分 3.6g ・京風がんも ・大根のカニカマあん ・甘辛肉団子 ・あさりの佃煮	23 家常豆腐 (ジャージャン豆腐) 633kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 114.7g 塩分 3.6g ・春雨サラダ ・チリ春巻き ・菜の花の胡麻和え ・のり佃煮	24 大判肉包み野菜あん 647kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.9g 炭水化物 117.1g 塩分 3.3g ・トマトパスタ ・さつま揚げの生姜醤油 ・小松菜の煮浸し ・卵の花	25 油淋鶏 713kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.0g 炭水化物 110.8g 塩分 2.7g ・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	26 秋刀魚の蒲焼き風 741kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.1g 炭水化物 111.5g 塩分 3.2g ・ブロッコリーソテー ・メンチカツ ・南瓜サラダ ・キムチ大根
29 照り玉つくねバーグ 705kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 117.6g 塩分 3.6g ・春雨のカレー炒め ・白身魚フライ ・マカロニサラダ ・オクラの塩昆布和え	30 海老チリソース 658kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.2g 炭水化物 109.1g 塩分 3.3g ・キャベツサラダ ・甘辛肉団子 ・若芽のナムル ・エリンギ明太風味	31 かぼちゃの ドーナツコロッケ 754kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.2g 炭水化物 125.9g 塩分 2.1g ・明太スライス ・金平ごぼう ・オムレツ ・ツナマリネ	ハロウィンイラスト (お月夜、お団子、お餅、おかし)	

今月の +++ スペシャルデー

31日 (水) かぼちゃのドーナツコロッケ
かぼちゃを食べてハッピーハロウィン★

2日 (火) 野菜とわかめの豆腐寄せ&豚天
「豆腐の日(10/2)」で、豆腐寄せ、卵の花、がんもと豆腐をふんだんに使用しました

3日 (水) エビカツ&イカツ
美味しいカツとたっぷりタルタルソース♪

10日 (水) 秋刀魚の塩焼き
秋の味覚を感じる「秋刀魚」

心をみたく真心の味
マルコシグループ <http://www.marukoshi.jp/>

**ご注文
お問い合わせ**

ごはん
エネルギー量…353kcal
たんぱく質…5.3g
脂質…0.6g
炭水化物…77.9g
塩分…0.0g

印刷は今通販の時代
印刷通販
ジオプリント
GEO PRINT
印刷はネットで ジオプリント
法人締め払い決済できます!
激安なのに支払いも楽々
ジオプリント

お弁当の容器はレンジ対応ではありませんので、レンジによる温めは、しないようお願い致します。
食材の都合上、内容を変更する場合がございますので、予め御了承くださいませ。

★栄養価はごはんも含んだ数値です。
ごはんは全て国産のお米を使用しています。