

 <div data-bbox="239 448 506 602"> <p>栄養価はごはんを食んだ数値です。ごはん(120g)</p> <p>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 ※ごはんは国産米を使用しています。</p> </div>	  	  	<p>10月1日(木)</p> <p>とろーりチーズハンバーグ 金平ごぼう キャベツサラダ オムレツ 釜炊き生姜 白身魚フライ</p> <p>E 853kcal P 24.6g F 26.5g C 122.9g Na 4.4g</p>	<p>10月2日(金)</p> <p>一口竜田揚げ(野菜あん) あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ 青菜のナムル 味付きメンマ ごま団子</p> <p>E 727kcal P 16.6g F 18.7g C 120.3g Na 3.4g</p>
<p>10月5日(月)</p> <p>海老とイカのチリソース キャベツサラダ 茄子の南蛮漬け 水餃子 こんにやくステーキ わさび漬</p> <p>E 660kcal P 17.6g F 15.8g C 109g Na 3.7g</p>	<p>10月6日(火)</p> <p>チキンステーキ&さつま芋天ぷら 高菜スパゲティ 竹の子の味噌炒め 花天 インゲンのピーナッツ和え ゼリー</p> <p>E 702kcal P 19.2g F 14.9g C 120.4g Na 3.7g</p>	<p>10月7日(水)</p> <p>ハッシュドビーフコロッケ&オムレツ 春雨サラダ ほうれん草のごま和え フランクフルト 竹輪煮 明太子パック</p> <p>E 702kcal P 16.4g F 17.1g C 116.8g Na 4g</p>	<p>10月8日(木)</p> <p>豚肉の生姜焼き イカとブロッコリーソテー れんこんのナムル 磯辺ささみフライ 山くらげ 春巻き</p> <p>E 716kcal P 23.4g F 17.4g C 111.6g Na 3.3g</p>	<p>10月9日(金)</p> <p>さんまのフィレフライ&コロッケ カレー ツイストマカロニサラダ ミートボール あっさりセロリ 枝豆天</p> <p>E 848kcal P 23g F 27.4g C 123.4g Na 3.5g</p>
<p>10月12日(月)</p> <p>照り焼きハンバーグ&アジ大葉フライ 春雨サラダ ジャーマンポテト 厚焼き玉子 若芽の酢の物 キムチ餃子</p> <p>E 783kcal P 20.7g F 23.3g C 118.1g Na 4.1g</p>	<p>10月13日(火)</p> <p>白身魚の野菜あんかけ 筍のハオ炒め 卵の花 カニ風味蒲鉾 味山菜 生姜天</p> <p>E 583kcal P 18g F 8.6g C 105.9g Na 3.7g</p>	<p>10月14日(水)</p> <p>グラタンコロッケ 肉入り蓮根金平 高野豆腐煮 サラミ風ポロニア インゲンのナムル 木耳きんぴら</p> <p>E 696kcal P 15.4g F 19g C 111.3g Na 2.4g</p>	<p>10月15日(木)</p> <p>麻婆豆腐&ごぼうの鶏つくね巻き チャプチェ 切干大根のゆず風味 えび入り団子 こんにやくステーキ 金山寺味噌</p> <p>E 686kcal P 17.6g F 13.8g C 118g Na 3.3g</p>	<p>10月16日(金)</p> <p>エビフライ&かにクリーミーコロッケ ペンネアラビアータ ブロッコリーサラダ オムレツ がんも煮 味の花</p> <p>E 756kcal P 19g F 18g C 125.3g Na 3.3g</p>
<p>10月19日(月)</p> <p>アジフライ 京風がんも 田舎煮 照り焼きミニハンバーグ ネギ塩もやし チーズ餃子</p> <p>E 717kcal P 21.5g F 18g C 114.1g Na 3.5g</p>	<p>10月20日(火)</p> <p>肉天 甘辛だれ マカロニサラダ ター菜のナムル ビック焼売 つきこんの金平 菜の花わさび</p> <p>E 772kcal P 20.2g F 24.9g C 111.8g Na 3.4g</p>	<p>10月21日(水)</p> <p>大判肉包み サルサソース ペペロンチーノ さつま揚げの生姜醤油 ポテトフライ ほうれん草のソテー 三色豆</p> <p>E 664kcal P 16.4g F 10.4g C 123.2g Na 3g</p>	<p>10月22日(木)</p> <p>鶏の唐揚げ&ミートオムレツ 彩りビーフン もやしのごま酢サラダ コーン焼売 オクラの塩昆布和え ポテトサラダ</p> <p>E 798kcal P 23.8g F 26.7g C 107.6g Na 2.9g</p>	<p>10月23日(金)</p> <p>すき焼き風コロッケ れんこんサラダ 若芽のナムル 磯辺ささみフライ ニシンの照り焼き 中華うり</p> <p>E 734kcal P 16g F 19.4g C 119.7g Na 3.2g</p>
<p>10月26日(月)</p> <p>ハンバーグバーベキューソース チャプチェ 厚揚げ煮 ほうれん草ソテー 茄子の生姜醤油 なめたけ</p> <p>E 670kcal P 22.1g F 14.9g C 109g Na 3.9g</p>	<p>10月27日(火)</p> <p>白身魚フライ 筍のハオ炒め ブロッコリーのそばろ玉子和え フランクフルト 黒豆 生姜天</p> <p>E 704kcal P 19.9g F 17.9g C 111.9g Na 2.8g</p>	<p>10月28日(水)</p> <p>甘辛鶏唐揚げ 豚肉と大根の煮物 菜の花の煮浸し もやしとザーサイのナムル はんぺん煮 海鮮焼売</p> <p>E 732kcal P 22.8g F 17.4g C 117.1g Na 4.2g</p>	<p>10月29日(木)</p> <p>銀サケの塩焼き かき揚げ 小松菜のごま和え 松茸風はんぺん ピリ辛こんにやく わさび漬</p> <p>E 687kcal P 20.3g F 18.8g C 105.4g Na 3.9g</p>	<p>10月30日(金)</p> <p>かぼちゃコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう 南瓜焼売 ツナマリネ 角揚げ煮</p> <p>E 799kcal P 16.1g F 18.8g C 137.7g Na 3.1g</p>

超
おすすめ



10/16(金)
エビフライ&かにクリーミーコロッケ
ぷりっぷりのエビフライとカニ風味たっぷりの
クリーミーコロッケはエビカニの王道コンビ★

おすすめ

10/1(木)

とろーりチーズハンバーグ



ハンバーグの中から出てくるチーズソースは濃厚で、チーズ好きにはたまりません♡

おすすめ

10/9(金)

さんまのフィレフライ&コロッケ



はみ出る大きさの秋刀魚の半身を丸々使った
贅沢なフライ♪ボリュームたっぷりです!

おすすめ

10/30(金)

かぼちゃコロッケ



ドーナツ型のかわいい南瓜コロッケと
南瓜焼売で気分はHappy Halloween★