

10月1日(金) 唐揚げ野菜あんかけ&餃子 あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ 青菜のオイスター炒め 味付メンマ ごま団子 E 793kcal P 19.5g F 24.7g C 120.1g Na 4g				
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</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 ※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>			
10月4日(月) ロースとんかつ&千草平焼き 大根サラダ 茄子の南蛮漬け 海鮮焼売 こんにやくステーキ わさび漬 E 742kcal P 19.4g F 24.3g C 107g Na 1.9g	10月5日(火) ケイジャンチキン&豚すき煮風 高菜スパゲティ 竹の子の味噌炒め 生姜揚げ餃子 木耳きんぴら クワイの粒マスタード和え E 651kcal P 24.2g F 9.1g C 115.1g Na 3.6g	10月6日(水) チーズソースin明太コロッケ 合鴨サラダ 小松菜のソテー ミートオムレツ 竹輪煮 中華うり E 723kcal P 13.7g F 17g C 124.8g Na 3.8g	10月7日(木) 豚肉の生姜焼き 筍とイカの炒め物 若芽のナムル 塩レモン香るささみフライ 山くらげ えび入り団子 E 715kcal P 24.9g F 16.4g C 112.1g Na 3.6g	10月8日(金) フライドチキン ツイストマカロニサラダ つきこんの金平 縞ほっけの塩焼き あっさりセロリ 枝豆天 E 820kcal P 23g F 31g C 106.3g Na 3.4g
10月11日(月) 照り焼きハンバーグ&かぼちゃコロッケ 春雨サラダ 棒天 厚焼き玉子 若芽の酢の物 キムチ餃子 E 764kcal P 19.8g F 19g C 124.2g Na 4.5g	10月12日(火) 白身魚の野菜甘酢あんかけ&平焼き 筍のハオ炒め ハムマリネ 肉焼売 味山菜 生姜天 E 623kcal P 18.6g F 11.6g C 108.5g Na 3.4g	10月13日(水) グラタンコロッケ 煮物 れんこん金平 甘辛肉団子 青梗菜とザー菜の炒め物 味の花 E 750kcal P 16.3g F 19g C 124.5g Na 4.1g	10月14日(木) 絹厚揚げの麻婆ソース&10種の中華春巻き あさりのチャプチェ 切干大根のゆず風味 厚焼き玉子 釜炊き生姜 タラモサラダ E 687kcal P 13.4g F 16.3g C 116.2g Na 3.4g	10月15日(金) 豚からの酢豚風&イカフライ ペンネアラビアータ こんにやくステーキ コーン焼売 がんも煮 塩麴金平 E 689kcal P 18.4g F 12.6g C 120.9g Na 3.7g
10月18日(月) アジフライ&ハンバーグ 田舎煮 さつま芋サラダ オムレツ 子持ち春雨 金山寺味噌 E 759kcal P 20.5g F 18.5g C 122.7g Na 3.7g	10月19日(火) ホイコーロー&鯖の照焼 ツイストマカロニサラダ 青菜ソテー 花型さつま揚げ つきこんの金平 梅かつおザーサイ E 688kcal P 18.4g F 16.5g C 112.1g Na 3.3g	10月20日(水) 大判肉包みチリソースがけ&オムレツ ペペロンチーノ 白菜の炒め煮 塩レモン香るささみフライ 若芽の酢の物 三色豆 E 705kcal P 18.2g F 11.9g C 128g Na 3.8g	10月21日(木) 油淋鶏 彩りビーフン 大根のごま酢サラダ 粗びきフランク ポテトサラダ 炒り玉子 E 782kcal P 21.9g F 23.7g C 114g Na 3.4g	10月22日(金) ごっついメンチカツ れんこんサラダ 青梗菜のソテー 縞ほっけの塩焼き おかずぜんまい 人参のしりしり E 714kcal P 21g F 20.6g C 107.1g Na 3.1g
10月25日(月) 白身魚フライ チャプチェ 煮物 ウインナー 小松菜のソテー なめたけ E 680kcal P 16.4g F 17.8g C 107.6g Na 3.1g	10月26日(火) ハンバーグ&茄子天 おろしソース 豚からと筍のハオ炒め 炒り玉子 紅葉しんじょ うぐいす豆 生姜天 E 733kcal P 24.1g F 18.5g C 114.5g Na 3.4g	10月27日(水) すき焼き風コロッケ 豚肉と大根の煮物 青梗菜とザー菜の炒め物 ミートボール 竹輪煮 海鮮焼売 E 744kcal P 18.3g F 17.5g C 124.4g Na 2.9g	10月28日(木) 銀サケの塩焼き かき揚げ 小松菜の胡麻味噌炒め 松茸風はんぺん ピリ辛こんにやく わさび漬 E 677kcal P 20.1g F 19g C 103.9g Na 3.1g	10月29日(金) ドーナッツ南瓜コロッケ 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 E 799kcal P 16.1g F 18.8g C 137.7g Na 3.1g

超
おすすめ



9/5(火)
ケイジャンチキン&豚すき煮風
ケイジャンチキンはスパイスの香ばしい香りが効いた新メニューです♪ぜひご賞味ください!

おすすめ

9/14(木)



柔らかい絹厚揚げに人気の麻婆ソースをかけました。ご飯が進む一品です♪

おすすめ

9/22(金)



大人気の内肉でジューシーなメンチカツと秋に旬を迎えるホッケの塩焼きとご一緒に♡

おすすめ

9/29(金)



31日はHappy Halloween★
南瓜がたっぷりのドーナツ型の可愛いコロッケです♡