

	10月1日(火) 網厚揚げの麻婆ソース/白身魚の香草パン粉フライ ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 生姜揚げ餃子 味山菜 クワイの粒マスタード和え E 658kcal P 16g F 13.5g C 115g Na 3.2g	10月2日(水) チキン南蛮 タルタルソース 中華春雨サラダ 青菜のコンソメソテー オムレツ 竹輪煮 木耳昆布 E 744kcal P 17.9g F 21.9g C 118g Na 5.3g	10月3日(木) ますの塩焼き かき揚げ つきこんの金平 厚焼き玉子 梅かつおザーサイ 赤平天 E 652kcal P 20.4g F 16.3g C 103.4g Na 2.1g	10月4日(金) ダブルエビフライ ツイストマカロニサラダ ビーンズトマト ミニハンバーグ 若芽のナムル ゼリー 超おすすめ E 703kcal P 18.7g F 17.8g C 114.1g Na 2.2g
	10月7日(月) 肉団子の酢豚風/野菜春巻き 春雨の胡麻マヨネーズ和え がんも煮 オムレツ 若芽の酢の物 ビビンバ山菜 E 688kcal P 16.1g F 16.2g C 116.1g Na 4.2g	10月8日(火) 親子かつ煮 焼きビーフン ハムマリネ 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ 大学芋 E 676kcal P 17.2g F 12.7g C 119.9g Na 2.8g	10月9日(水) 肉じゃがコロッケ 五目煮 青梗菜の黒胡麻ソテー オムレツ 味の花 クワイの小海老炒め E 691kcal P 15.1g F 12.6g C 125.7g Na 3.3g	10月10日(木) イカのチリソース チャプチェ 切干大根のゆず風味 水餃子 三色豆 ポテトサラダ E 693kcal P 16.8g F 15.2g C 118.9g Na 2.6g
	10月14日(月) イカの中華炒め/クリーミーカレーフライ ツイストマカロニサラダ 青梗菜の炒め物 オムレツ 梅かつおザーサイ つきこんのピリ辛炒め E 623kcal P 15.5g F 14.3g C 104.2g Na 3.6g	10月15日(火) 油淋鶏 大根のごま酢サラダ 若芽のナムル ミートボール 竹輪煮 三色豆 E 685kcal P 22.6g F 9.7g C 123.8g Na 4.1g	10月16日(水) 回鍋肉/ツナマヨフライ 高菜スパゲティ 大豆の煮もの ウインナー 人参のしりしり ポテトサラダ E 752kcal P 18.8g F 20.4g C 119.9g Na 3.3g	10月17日(木) 回鍋肉/ツナマヨフライ 高菜スパゲティ 大豆の煮もの ウインナー 人参のしりしり ポテトサラダ E 752kcal P 18.8g F 20.4g C 119.9g Na 3.3g
	10月18日(金) こぶしメンチカツ ビーフン 青梗菜のソテー ほうれん草平焼き 木耳昆布 おすすめ かぼちゃ煮 E 684kcal P 15.9g F 16.6g C 115.7g Na 2.9g			
10月21日(月) 白身フライ タルタルソース チャプチェ がんも煮 フランク 青菜の炒め物 わさび漬け E 681kcal P 17.7g F 17.5g C 109.3g Na 3g	10月22日(火) ハンバーグ トマトソース ペンネサラダ ひじき煮 オムレツ うぐいす豆 生姜天 E 711kcal P 20.9g F 16g C 117.1g Na 3.3g	10月23日(水) 厚切りハムカツ 田舎煮 青梗菜の炒め物 ミートボール 梅かつおザーサイ コーン焼売 E 717kcal P 18.9g F 16.8g C 119.3g Na 3.9g	10月24日(木) 鶏天 野菜あん 山菜パスタ 小松菜のコンソメ炒め 水餃子 ピリ辛こんにやく なめたけ E 617kcal P 15.4g F 11.6g C 108.8g Na 2.9g	10月25日(金) 海老かつ 焼きビーフン 若芽のナムル オムレツ ビーンズトマト 味山菜 E 608kcal P 15.7g F 11.5g C 108g Na 2.2g
10月28日(月) アジフライ ボンゴレスパゲティ 青菜の中華炒め かに風味焼売 ひじき煮 ポテトサラダ E 689kcal P 16.1g F 16.6g C 114.4g Na 2.3g	10月29日(火) 大判肉包みのサルサソース 韓国風春雨 大豆の煮もの 茄子の生姜醤油 中華うり 大学芋 E 649kcal P 14.6g F 12.1g C 117.3g Na 2.9g	10月30日(水) 鯖の竜田揚げ 切干大根煮 小松菜のコンソメソテー オムレツ 木耳昆布 角揚げ煮 E 678kcal P 20.8g F 17.2g C 111g Na 4.2g	10月31日(木) ドーナツ南瓜コロッケ ペンネサラダ チンゲン菜の炒め物 ウインバーグ おすすめ 卵の花 釜炊き生姜 E 805kcal P 15.1g F 23g C 129.8g Na 2.9g	栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g) 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。

超おすすめ



10/4(金)
ダブルエビフライ
 ぷりっぷりのエビフライがなんと
 2本も～!!ぜひお見逃しなく♪♪

おすすめ

10/11 (金)

きのこハンバーグ



秋といえばきのこを和風あんにししました。
 人気のハンバーグとの相性good♪

おすすめ

10/18 (金)

こぶしメンチカツ



こぶしのようなゴツめの見た目とは裏腹に
 ジューシーなメンチカツ初登場です♡

おすすめ

10/31 (木)

ドーナツ南瓜コロッケ



☆Happy Halloween☆
 この南瓜コロッケほんと美味しいです!