

	<p>10月1日(火)</p> <p>網厚揚げの麻婆ソース/白身魚の香草パン粉フライ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>竹の子の味噌炒め</p> <p>生姜揚げ餃子</p> <p>味山菜</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 658kcal P 16g F 13.5g C 115g Na 3.2g</p>	<p>10月2日(水)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース</p> <p>中華春雨サラダ</p> <p>青菜のコンソメソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>竹輪煮</p> <p>木耳昆布</p> <p>E 744kcal P 17.9g F 21.9g C 118g Na 5.3g</p>	<p>10月3日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>つきこんの金平</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>赤平天</p> <p>E 652kcal P 20.4g F 16.3g C 103.4g Na 2.1g</p>	<p>10月4日(金)</p> <p>ダブルエビフライ</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>ゼリー <b>超おすすめ</b></p> <p>E 703kcal P 18.7g F 17.8g C 114.1g Na 2.2g</p>
	<p>10月7日(月)</p> <p>肉団子の酢豚風/野菜春巻き</p> <p>春雨の胡麻マヨネーズ和え</p> <p>がんも煮</p> <p>オムレツ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ビビンバ山菜</p> <p>E 688kcal P 16.1g F 16.2g C 116.1g Na 4.2g</p>	<p>10月8日(火)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>焼きビーフン</p> <p>ハムマリネ</p> <p>花型さつま揚げ</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>大学芋</p> <p>E 676kcal P 17.2g F 12.7g C 119.9g Na 2.8g</p>	<p>10月9日(水)</p> <p>肉じゃがコロッケ</p> <p>五目煮</p> <p>青梗菜の黒胡麻ソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>味の花</p> <p>クワイの小海老炒め</p> <p>E 691kcal P 15.1g F 12.6g C 125.7g Na 3.3g</p>	<p>10月10日(木)</p> <p>イカのチリソース</p> <p>チャプチェ</p> <p>切干大根のゆず風味</p> <p>水餃子</p> <p>三色豆</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 693kcal P 16.8g F 15.2g C 118.9g Na 2.6g</p>
	<p>10月14日(月)</p> <p>イカの中華炒め/クリーミーカレーフライ</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>青梗菜の炒め物</p> <p>オムレツ</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>E 623kcal P 15.5g F 14.3g C 104.2g Na 3.6g</p>	<p>10月15日(火)</p> <p>油淋鶏</p> <p>大根のごま酢サラダ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>ミートボール</p> <p>竹輪煮</p> <p>三色豆</p> <p>E 685kcal P 22.6g F 9.7g C 123.8g Na 4.1g</p>	<p>10月16日(水)</p> <p>回鍋肉/ツナマヨフライ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>大豆の煮もの</p> <p>ウインナー</p> <p>人参のしりしり</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 752kcal P 18.8g F 20.4g C 119.9g Na 3.3g</p>	<p>10月17日(木)</p> <p>こぶしメンチカツ</p> <p>ビーフン</p> <p>青梗菜のソテー</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>木耳昆布 <b>おすすめ</b></p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>E 684kcal P 15.9g F 16.6g C 115.7g Na 2.9g</p>
	<p>10月21日(月)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>チャプチェ</p> <p>がんも煮</p> <p>フランク</p> <p>青菜の炒め物</p> <p>わさび漬</p> <p>E 681kcal P 17.7g F 17.5g C 109.3g Na 3g</p>	<p>10月22日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ペンネサラダ</p> <p>ひじき煮</p> <p>オムレツ</p> <p>うぐいす豆</p> <p>生姜天</p> <p>E 711kcal P 20.9g F 16g C 117.1g Na 3.3g</p>	<p>10月23日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>田舎煮</p> <p>青梗菜の炒め物</p> <p>ミートボール</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>コーン焼売</p> <p>E 717kcal P 18.9g F 16.8g C 119.3g Na 3.9g</p>	<p>10月24日(木)</p> <p>鶏天 野菜あん</p> <p>山菜パスタ</p> <p>小松菜のコンソメ炒め</p> <p>水餃子</p> <p>ピリ辛こんにゃく</p> <p>なめたけ</p> <p>E 617kcal P 15.4g F 11.6g C 108.8g Na 2.9g</p>
<p>10月28日(月)</p> <p>アジフライ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>青菜の中華炒め</p> <p>かに風味焼売</p> <p>ひじき煮</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 689kcal P 16.1g F 16.6g C 114.4g Na 2.3g</p>	<p>10月29日(火)</p> <p>大判肉包みのサルサソース</p> <p>韓国風春雨</p> <p>大豆の煮もの</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>中華うり</p> <p>大学芋</p> <p>E 649kcal P 14.6g F 12.1g C 117.3g Na 2.9g</p>	<p>10月30日(水)</p> <p>鯖の竜田揚げ</p> <p>切干大根煮</p> <p>小松菜のコンソメソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>木耳昆布</p> <p>角揚げ煮</p> <p>E 678kcal P 20.8g F 17.2g C 111g Na 4.2g</p>	<p>10月31日(木)</p> <p>ドーナツ南瓜コロッケ</p> <p>ペンネサラダ</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>ウインバーグ</p> <p>卵の花 <b>おすすめ</b></p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 805kcal P 15.1g F 23g C 129.8g Na 2.9g</p>	<div data-bbox="1627 1840 1932 2092"> <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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>

**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



秋といえは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と美味しいです!

						11月1日(金)		肉団子の甘酢あん／野菜春巻き	シルバーサラダ	若芽の酢の物	オムレツ	味山菜	がんも煮	E 661kcal P 16g F 13.9g C 114.7g Na 4g
						11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)
振替休日		ハンバーグ トマトソース		ますの塩焼き		豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子		中華春雨サラダ		北海道産チーズ入りコロッケ				
		ひじきの五目煮 もやしのナムル 海老フライ 三色豆 角揚げ煮		かき揚げ 卵の花 甘辛肉団子 若芽のぬた なめ茸		中華春雨サラダ 煮物 コーン焼売 中華うり 赤平天		ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 ハムステーキ インゲンのごま和え ビビンバ山菜						
E 692kcal P 19.4g F 16.5g C 115.9g Na 3.7g		E 691kcal P 20.8g F 18.2g C 109.5g Na 3g		E 611kcal P 16.4g F 13.7g C 108.5g Na 3.4g		E 663kcal P 14.3g F 13.8g C 117.9g Na 2.9g								
11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)						
カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜		酢豚／完熟トマトのピザ春巻き		白身フライ タルタルソース		イカの中華炒め／棒餃子		木の葉型メンチかつ						
ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 梅かつおザーサイ 枝豆天		韓国風春雨 もやしとニラの和え物 タコさんウィンナー 高野豆腐煮 うぐいす豆		麻婆豆腐 ひじき煮 フランク 中華うり パンプキンサラダ		大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め ミニ揚げ焼売 若芽のナムル ゼリー		五目切干大根 おくらのおかか和え ほうれん草平焼き 洋風おからソテー わさび漬						
E 723kcal P 18.4g F 18.6g C 116.5g Na 3.2g		E 632kcal P 14.8g F 10.3g C 116.3g Na 2.9g		E 703kcal P 18.7g F 20.1g C 109.4g Na 3.6g		E 542kcal P 13.5g F 6.8g C 103.8g Na 3.1g		E 747kcal P 18.7g F 18.6g C 123.1g Na 3.1g						
11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)						
豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天		かつ煮		イカフライ／ハンバーグ		厚揚げのそぼろあん／かき揚げ		大判肉包み 野菜甘酢あん						
ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 クワイの小海老炒め		明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 花型さつま揚げ 小松菜の炒め物 ビビンバ山菜		カレー もやしと青梗菜の炒め物 生姜天 梅かつおザーサイ かぼちゃ煮		ひじきサラダ 竹の子の味噌炒め たまねぎ棒 味山菜 ビーンズトマト		高菜パスタ 金平ごぼう 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 なめ茸						
E 695kcal P 17g F 15.2g C 118.2g Na 3.3g		E 636kcal P 18.7g F 10.8g C 112.6g Na 2.9g		E 653kcal P 17.8g F 17.4g C 104.6g Na 2.8g		E 750kcal P 19.7g F 24g C 112.9g Na 3.8g		E 656kcal P 16.1g F 11.9g C 116.3g Na 3.5g						
11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
おろしハンバーグ		厚切りハムカツ		回鍋肉／にしんの塩焼き		海老かつ タルタルソース		イカのチリソース						
ナポリタン インゲンのおかか和え 竹輪天 梅かつおザーサイ ごぼうサラダ		田舎煮 もやしのごま酢和え コーン焼売 ポテトサラダ 赤平天		山菜パスタ 若芽のナムル 厚焼き玉子 高野豆腐煮 三色豆		ペンネアラビアータ 小松菜の煮浸し たこさんウィンナー 卵の花 かぼちゃ煮		大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 水餃子 青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め						
E 694kcal P 18.9g F 17g C 114.4g Na 4.1g		E 695kcal P 17.5g F 16.7g C 115.5g Na 3.4g		E 634kcal P 19.7g F 10.4g C 113.4g Na 2.8g		E 690kcal P 16.8g F 15.4g C 118.6g Na 2.9g		E 639kcal P 19.4g F 10.8g C 112.8g Na 3.3g						

超  
おすすめ



11/11(月)  
カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜  
柔らかいささみを二種類のお味でご用意♪  
ボリュームたっぷりです♪♪♪

おすすめ 11/12 (火)

酢豚／完熟トマトのピザ春巻き

大人気メニューの酢豚とトマトのコクがあるピザ春巻きのコンビをぜひご賞味ください★

おすすめ 11/20 (水)

イカフライ／ハンバーグ

ぷりっとしたイカフライと久々登場のオリジナルカレーも一緒に召し上がれ♡

おすすめ 11/27 (水)

回鍋肉／にしんの塩焼き

オリジナルの回鍋肉と脂のった柔らかいにしんの塩焼きはおすすめ!!