

 ※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 312kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g		10月1日(木) 縞ほっけの塩焼き かき揚げ れんこん金平 厚焼き玉子 ザーサイ 花型野菜揚げ おすすめ		10月2日(金) 海老フライ／ミニハンバーグ マカロニサラダ しろ菜のソテー ウインナー 若芽の酢の物 わさび漬					
10月5日(月) 酢豚／春巻き ビーフン がんも煮 かに焼売 若芽のナムル ビビンバ E 545kcal P 12.5g F 9.2g C 106.3g Na 3.2g		10月6日(火) ひれかつ ナポリタン 玉ねぎマリネ オムレツ メンマ 大学芋 E 638kcal P 16.7g F 13.2g C 116.1g Na 2.2g		10月7日(水) ハンバーグ きのこソース 五目煮 青梗菜のソテー 茄子の生姜醤油 味の花 クワイの小エビ炒め E 626kcal P 17.2g F 15.2g C 108.2g Na 4.4g		10月8日(木) 海老カツ ツイストマカロニサラダ ビーンズトマト 甘辛肉団子 切干大根煮 磯のり E 673kcal P 17.2g F 18.5g C 113.1g Na 2.5g		10月9日(金) 白身魚の天ぷら 野菜あん 大根サラダ つきこんの味噌炒め 水餃子 青菜の炒めもの 塩麴金平 E 565kcal P 13.4g F 13g C 101.8g Na 2.7g	
10月12日(月)  スポーツの日		10月13日(火) イカの中華炒め／クリーミーカニフライ カレービーフン 青梗菜の炒め物 あらびきフランク ザーサイ 枝豆天 E 543kcal P 15.2g F 10.5g C 98.2g Na 3g		10月14日(水) 油淋鶏 生七味パスタ 若芽のナムル 水餃子 竹輪煮 三色豆 E 634kcal P 18.8g F 11g C 117.7g Na 2.9g		10月15日(木) 回鍋肉／ピーマンの肉詰めフライ チャプチェ 大豆の煮もの 揚げ餃子 人参のしりしり ポテトサラダ 超おすすめ		10月16日(金) ビーフメンチカツ 高菜スパゲティ しろ菜のソテー ほうれん草平焼き ひじき煮 南瓜サラダ E 718kcal P 16.3g F 23g C 113.8g Na 2.9g	
10月19日(月) 白身フライ タルタルソース ペペロンチーノ がんも煮 甘辛肉団子 ぬた 辛子明太子 E 711kcal P 19.8g F 19.6g C 117.1g Na 4.2g		10月20日(火) ハンバーグ トマトソース ペンネサラダ ひじき煮 ミニハッシュドポテト うぐいす豆 たこ八 E 720kcal P 17.7g F 23.1g C 114.6g Na 3.4g		10月21日(水) 厚切りハムカツ 田舎煮 青梗菜の炒め物 ねぎオムレツ キムチ大豆もやし 焼売 E 639kcal P 17.5g F 15.2g C 111.1g Na 3.2g		10月22日(木) いかのチリソース 山菜パスタ 切干大根とゆかりのサラダ 水餃子 しろ菜のソテー 和風ミニハンバーグ E 633kcal P 17.1g F 15.2g C 109.2g Na 3.2g		10月23日(金) 八ヶ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリームコロッケ 中華春雨サラダ 若芽のナムル オムレツ 大豆の豆板醤炒め 花型野菜揚げ おすすめ	
10月26日(月) かつ煮 韓国風春雨 大豆の煮もの 花さつま 中華うり 大学芋 E 669kcal P 19.1g F 13.8g C 121.3g Na 3.3g		10月27日(火) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ボンゴレスパゲティ 青梗菜の塩炒め 揚げ餃子 三色豆 磯のり E 571kcal P 15.6g F 12.4g C 109g Na 2g		10月28日(水) 牛肉コロッケ 切干大根煮 しろ菜のソテー ほうれん草平焼き ビビンバ 紅生姜揚げ E 646kcal P 15g F 13.2g C 118.9g Na 2.3g		10月29日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 若芽のナムル ミニハンバーグ メンマ 和風じゃがバター E 570kcal P 12.8g F 13.6g C 103.3g Na 2.9g		10月30日(金) 南瓜のドーナツコロッケ ペンネサラダ 小松菜の炒め物 ウインナー 煮物 釜炊き生姜  おすすめ	

超
おすすめ



10/15(木)
回鍋肉／ピーマンの肉詰めフライ
 豚肉と野菜を特製味噌だれで炒めた
 人気メニューです●

おすすめ

10/1 (木)

縞ホッケの塩焼き



脂がほどよくのった柔らかい
縞ホッケの塩焼きを召し上がれ♥

おすすめ

10/23 (金)

ハケ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ



コクのある牛乳を使用し
オマール海老の旨味が広がります★

おすすめ

10/30 (金)

南瓜のドーナツコロッケ



31日はHappy Halloween🎃
 南瓜の甘み感じるコロケは美味♪♪

11月 お献立 デラックス				
11月2日(月) イタリアントマトフライ／ハムステーキ ひじきの五目煮 南瓜サラダ オムレツ 青梗菜の炒め物 竹の子のネギ塩ペッパー E 661kcal P 14.2g F 22g C 105.1g Na 3.3g	11月3日(火) 文化の日	11月4日(水) 海老フライ／白身フライ ナポリタン 卵の花 粗びきフランク 若芽のぬた 辛子明太子 E 733kcal P 18.9g F 22.3g C 117.8g Na 3.6g 超おすすめ	11月5日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 焼売 三色豆 かぼちゃ煮 E 603kcal P 18g F 10.9g C 111.4g Na 2.6g	11月6日(金) 鶏さんびらカツ／ほうれん草平焼き ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 ミートボール インゲンのごま和え ビビンバ E 593kcal P 18.1g F 11g C 108.5g Na 3.1g
11月9日(月) 酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ ひじき煮 ウインナーソーセージ 高野豆腐煮 うぐいす豆 E 576kcal P 14.8g F 8.3g C 113.3g Na 2.9g おすすめ	11月10日(火) 綿ほっけの塩焼き かき揚げ れんこん金平 厚焼き玉子 メンマ 枝豆天 E 603kcal P 18.2g F 16.7g C 97.7g Na 3.2g	11月11日(水) 国産鶏のチーズチキンカツ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 ミニハンバーグ ザーサイ 海鮮チヂミボール E 596kcal P 16.2g F 16.3g C 99.9g Na 2.6g おすすめ	11月12日(木) イカの中華炒め／野菜春巻き 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め えび焼売 若芽のナムル シナモン花豆 E 519kcal P 13.6g F 6.9g C 104.5g Na 3.2g	11月13日(金) メンチカツ カレー 白菜の煮びたし ねぎオムレツ 洋風おからソテー わさび漬 E 687kcal P 17.8g F 22.2g C 107.2g Na 3g
11月16日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 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 E 664kcal P 17.1g F 16.4g C 114g Na 3.1g	11月17日(火) いかのチリソース 中華春雨サラダ もやしと青梗菜の炒め物 甘辛肉団子 ザーサイ かぼちゃ煮 E 590kcal P 16.1g F 12.5g C 106.3g Na 3.3g	11月18日(水) かつ煮 生七味パスタ 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜のソテー ビビンバ E 587kcal P 17.9g F 10g C 109.4g Na 3.1g	11月19日(木) 麻婆茄子／海鮮焼売 ひじきサラダ 大豆とツナのカレー炒め 揚げ餃子 味山菜 ごま団子 E 673kcal P 15.8g F 22.7g C 105g Na 2.9g	11月20日(金) 牛肉コロッケ トマトペンネ 小松菜の胡麻和え オムレツ がんも煮 磯のり E 623kcal P 13.5g F 12.8g C 116.8g Na 2.2g
11月23日(月) 勤労感謝の日	11月24日(火) 厚切りハムカツ 田舎煮 もやしソテー オムレツ ひじきとコーンのサラダ 塩麴金平 E 595kcal P 15.4g F 13.4g C 107.2g Na 3.2g	11月25日(水) ハンバーグ トマトソース 山菜パスタ 若芽のナムル 青のりポテトフライ 高野豆腐煮 三色豆 E 619kcal P 17.5g F 14.8g C 109.1g Na 3g	11月26日(木) 白身魚の天ぷら 野菜あん ビーフン 青梗菜の煮浸し 花型野菜揚げ 卵の花 ポテトサラダ E 545kcal P 14.6g F 8.5g C 105.4g Na 2.8g	11月27日(金) BLACKカレーコロッケ 切干大根煮 大豆の豆板醤炒め ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え クワイの粒マスタード和え E 678kcal P 16.8g F 16.6g C 119g Na 2.4g おすすめ
11月30日(月) アジフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 甘辛バーグ 卵の花 辛子明太子 E 624kcal P 17.5g F 14g C 109.1g Na 3.1g	※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 312kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g			
超おすすめ 11/4(水) 海老フライ／白身フライ ボリュームのある海老フライに自家製タルタルソースが相性ばっちり♥ おすすめ 11/9 (月) 酢豚／ミートソース風春巻き 新登場の春巻きは、ミートソースを包んだトマト感たっぷりの一品です♪♪ おすすめ 11/11 (水) 国産鶏のチーズチキンカツ 今日はチーズの日🧀 国産鶏むね肉を使用したチーズ風味豊かなチキンカツです★ おすすめ 11/27 (金) BLACKカレーコロッケ 今年のブラックフライデーは黒〜いカレーコロッケを召し上がれ♥				