

 <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 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</p> <p>E 796kcal P 21.7g F 23.6g C 118.2g Na 4.2g</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</p> <p>E 640kcal P 15.7g F 13.3g C 111.7g 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</p> <p>E 648kcal P 17.2g F 15.7g C 106.5g Na 3.5g</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</p> <p>E 689kcal P 19.2g F 14.9g C 117.2g 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</p> <p>E 690kcal P 15.1g F 16.9g C 115.4g Na 3.3g</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</p> <p>E 683kcal P 22.9g F 15.9g C 107.2g Na 3.1g</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</p> <p>E 825kcal P 21.4g F 26.8g C 120.5g Na 3.2g</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</p> <p>E 748kcal P 19.9g F 21.5g C 114.6g Na 4g</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</p> <p>E 552kcal P 16.4g F 8g C 100.8g Na 3g</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</p> <p>E 686kcal P 15.3g F 18.6g C 109.9g Na 2.2g</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</p> <p>E 669kcal P 17g F 13.6g C 114.9g Na 2.9g</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</p> <p>E 729kcal P 17.7g F 17.8g C 120.3g Na 2.5g</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</p> <p>E 692kcal P 20.7g F 16.8g C 111.5g Na 3.3g</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</p> <p>E 768kcal P 19.9g F 24.9g C 111g Na 3.1g</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</p> <p>E 628kcal P 15g F 10.2g C 115.6g 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</p> <p>E 747kcal P 23.3g F 23.2g C 103.3g Na 2.7g</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</p> <p>E 724kcal P 15.8g F 19g C 118.4g Na 2.9g</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</p> <p>E 665kcal P 21.9g F 14.9g C 108.2g Na 3.7g</p>	<p>10月27日(火)</p> <p>白身魚フライ 筍のハオ炒め ブロッコリーのそぼろ玉子和え フランクフルト 黒豆</p> <p>E 681kcal P 18.3g F 17.3g C 108.9g Na 2.5g</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</p> <p>E 683kcal P 21.3g F 15g C 111.8g Na 3.9g</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</p> <p>E 675kcal P 19.9g F 18.7g C 102.9g Na 3.7g</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</p> <p>E 768kcal P 14.5g F 18.2g C 132.5g Na 2.4g</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★