



10月1日(金)				
唐揚げ野菜あんかけ&餃子				
あさり&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				
E 706kcal P 18.6g F 19.3g C 111.5g Na 4g				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> </div>				
10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)
ローズとんかつ&千草平焼き	ケイジャンチキン&豚すき煮風	チーズソースin明太コロッケ	豚肉の生姜焼き	フライドチキン
大根サラダ	高菜スパゲティ	合鴨サラダ	筍とイカの炒め物	ツイストマカロニサラダ
茄子の南蛮漬	竹の子の味噌炒め	小松菜のソテー	若芽のナムル	つきこんの金平
海鮮焼売	生姜揚げ餃子	ミートオムレツ	塩レモン香るささみフライ	縞ほっけの塩焼き
こんにやくステーキ	木耳きんぴら	竹輪煮	山くらげ	あっさりセロリ
E 730kcal P 19g F 24.2g C 104.5g Na 1.7g	E 603kcal P 22.8g F 6.9g C 109.1g Na 3.4g	E 713kcal P 13.5g F 16.6g C 123.5g Na 3.5g	E 656kcal P 22.4g F 14.5g C 104.1g Na 3.2g	E 797kcal P 21.4g F 30.4g C 103.4g Na 3.1g
10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
照り焼きハンバーグ&かぼちゃコロッケ	白身魚の野菜甘酢あんかけ&平焼き	グラタンコロッケ	絹厚揚げの麻婆ソース&10種の中華春巻き	豚からの酢豚風&イカフライ
春雨サラダ	筍のハオ炒め	煮物	あさりのチャブチェ	ペネアラビアータ
棒天	ハムマリネ	れんこん金平	切干大根のゆず風味	こんにやくステーキ
厚焼き玉子	肉焼売	甘辛肉団子	厚焼き玉子	コーン焼売
若芽の酢の物	味山菜	青梗菜とザー菜の炒め物	釜炊き生姜	がんも煮
E 729kcal P 19g F 17.2g C 120.7g Na 4.4g	E 592kcal P 17g F 11g C 103.4g Na 2.7g	E 723kcal P 16g F 18.8g C 119.5g Na 3.3g	E 634kcal P 12.7g F 12.8g C 111.7g Na 3g	E 678kcal P 18.2g F 12.2g C 119.1g Na 3.5g
10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
アジフライ&ハンバーグ	ホイコーロー&鯖の照焼	大判肉包みチリソース&オムレツ	油淋鶏	ごっついメンチカツ
田舎煮	ツイストマカロニサラダ	ペペロンチーノ	彩りビーフン	れんこんサラダ
さつま芋サラダ	青菜ソテー	白菜の炒め煮	大根のごま酢サラダ	青梗菜のソテー
オムレツ	花型さつま揚げ	塩レモン香るささみフライ	粗びきフランク	縞ほっけの塩焼き
子持ち春雨	つきこんの金平	若芽の酢の物	ポテトサラダ	おかずぜんまい
E 742kcal P 19.9g F 18.3g C 119.6g Na 3.3g	E 681kcal P 18.1g F 16.5g C 110.6g Na 2.9g	E 669kcal P 16.8g F 11.7g C 120.4g Na 3.8g	E 751kcal P 19.9g F 21.7g C 113.4g Na 3g	E 697kcal P 20.2g F 19.8g C 105.3g Na 2.8g
10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
白身魚フライ	ハンバーグ&茄子天 おろしソース	すき焼き風コロッケ	銀サケの塩焼き	ドーナッツ南瓜コロッケ
チャブチェ	豚からと筍のハオ炒め	豚肉と大根の煮物	かき揚げ	明太スパゲティ
煮物	炒り玉子	青梗菜とザー菜の炒め物	小松菜の胡麻味噌炒め	金平ごぼう
ウインナー	紅葉しんじょ	ミートボール	松茸風はんぺん	南瓜焼売
小松菜のソテー	うぐいす豆	竹輪煮	ピリ辛こんにやく	ツナマリネ
E 675kcal P 16.2g F 17.8g C 106.8g Na 2.9g	E 710kcal P 22.5g F 17.9g C 111.5g Na 3.1g	E 691kcal P 16.5g F 14.7g C 119.4g Na 2.9g	E 665kcal P 19.7g F 18.9g C 101.4g Na 2.9g	E 768kcal P 14.5g F 18.2g C 132.5g Na 2.4g

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)

絹厚揚げの麻婆ソース&10種の中華春巻き



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)

ごっついメンチカツ



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)

ドーナッツ南瓜コロッケ



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♡