

	10月1日(火) 絹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 E 610kcal P 14.6g F 11.3g C 109g Na 3g	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 E 734kcal P 17.2g F 21.8g C 114.2g Na 4.6g	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 E 629kcal P 18.5g F 16.2g C 99.8g Na 1.8g	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 超おすすめ E 689kcal P 18.7g F 17.8g C 110.4g 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 E 679kcal P 15.8g F 15.6g C 115.3g Na 3.9g	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 E 624kcal P 16.9g F 11.6g C 109.3g Na 2.7g	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 E 660kcal P 13.8g F 12.3g C 120.2g Na 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 E 642kcal P 16.3g F 11.7g C 114.6g Na 2.4g
10月14日(月) 	10月15日(火) 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 E 602kcal P 15.2g F 13.8g C 99.9g Na 3.1g	10月16日(水) 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 E 649kcal P 21.2g F 9.5g C 116.2g Na 4.1g	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 E 701kcal P 18.3g F 16.9g C 115.6g Na 3.1g	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 E 662kcal P 15.4g F 16.5g C 110.8g Na 2.7g
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 E 669kcal P 17.3g F 17.4g C 106.8g Na 2.8g	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 E 692kcal P 19.8g F 15.4g C 114.6g Na 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 E 681kcal P 17.6g F 14.9g C 116.1g Na 3.6g	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 ピリ辛こんにゃく E 612kcal P 15.2g F 11.6g C 108g Na 2.7g	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 E 606kcal P 15.6g F 11.5g C 107.5g Na 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 E 638kcal P 15.6g F 13.1g C 110.1g Na 2.1g	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 E 597kcal P 14.3g F 11g C 106.7g Na 2.8g	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 E 646kcal P 19.2g F 16.6g C 105.8g Na 3.5g	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 卵の花 おすすめ E 788kcal P 14.8g F 23g C 125.9g Na 2.4g	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



秋といえはきのこを和風あんにしました。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!