

	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 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) 10月18日(金) 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 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 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 E 617kcal P 14.3g F 12g C 110.1g Na 3.4g
11月4日(月) <b>振替休日</b>	11月5日(火) ハンバーグ トマトソース ひじきの五目煮 もやしのナムル 海老フライ 三色豆 E 660kcal P 17.8g F 15.9g C 110.7g Na 3g	11月6日(水) ますの塩焼き かき揚げ 卵の花 甘辛肉団子 若芽のぬた E 686kcal P 20.6g F 18.2g C 108.7g Na 2.8g	11月7日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 コーン焼売 中華うり E 588kcal P 14.5g F 13.6g C 104.9g Na 3.1g	11月8日(金) 北海道産チーズ入りコロッケ 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 E 654kcal P 14g F 13.2g C 117.1g Na 2.6g
11月11日(月) カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 梅かつおザーサイ E 703kcal P 17.2g F 17.9g C 114.1g Na 3g	11月12日(火) 酢豚／完熟トマトのピザ春巻き 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 E 595kcal P 13.9g F 10.2g C 108.1g Na 2.9g	11月13日(水) 白身フライ タルタルソース 麻婆豆腐 ひじき煮 フランク 中華うり E 658kcal P 18.1g F 17.4g C 104.8g Na 3.2g	11月14日(木) イカの中華炒め／棒餃子 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 E 528kcal P 13.5g F 6.8g C 100.2g Na 3.1g	11月15日(金) 木の葉型メンチかつ 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 E 735kcal P 18.3g F 18.5g C 120.6g Na 2.9g
11月18日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 E 664kcal P 15.7g F 14.9g C 112.7g Na 3g	11月19日(火) かつ煮 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 E 627kcal P 18.4g F 10.2g C 111.8g Na 2.6g	11月20日(水) イカフライ／ハンバーグ 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 E 631kcal P 17.3g F 17.3g C 99.7g Na 2.6g	11月21日(木) 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ ひじきサラダ 竹の子の味噌炒め たまねぎ棒 味山菜 E 710kcal P 17.7g F 22.2g C 108.3g Na 3.5g	11月22日(金) 大判肉包み 野菜甘酢あん 高菜パスタ 金平ごぼう 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 E 651kcal P 15.9g F 11.9g C 115.5g Na 3.3g
11月25日(月) おろしハンバーグ 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 E 643kcal P 18g F 14.2g C 108.7g Na 3.4g	11月26日(火) 厚切りハムカツ 田舎煮 もやしのごま酢和え コーン焼売 ポテトサラダ E 672kcal P 15.6g F 16.6g C 111.9g Na 3.1g	11月27日(水) 回鍋肉／にしんの塩焼き 山菜パスタ 若芽のナムル 厚焼き玉子 高野豆腐煮 E 598kcal P 18.3g F 10.2g C 105.8g Na 2.8g	11月28日(木) 海老かつ タルタルソース 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 E 666kcal P 16.3g F 15.3g C 113.3g Na 2.7g	11月29日(金) イカのチリソース 大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 水餃子 青梗菜の胡麻和え E 617kcal P 18.6g F 10.5g C 109.1g Na 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kok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!!