

	<p>※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 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g</p>	<p>10月1日(水) フライドチキン タルタルソース 中華春雨サラダ しろ菜のソテー オムレツ 竹輪煮</p> <p>E 747kcal P 17.7g F 27.5g C 104.4g Na 3.3g</p>	<p>10月2日(木) ほっけの塩焼き かき揚げ つきこんの金平 厚焼き玉子 梅かつおザーサイ</p> <p>E 612kcal P 18.4g F 16g C 95.1g Na 3.5g</p>	<p>10月3日(金) エビカツ マカロニサラダ 切干大根のナムル 和風ミニハンバーグ 若芽の酢の物</p> <p>E 696kcal P 16.2g F 20g C 110.3g Na 2.8g</p>
<p>10月6日(月) 肉団子の酢豚風/野菜春巻き 春雨のサラダ がんも煮 オムレツ 若芽のナムル</p> <p>E 617kcal P 14.9g F 12.4g C 108g Na 3.7g</p>	<p>10月7日(火) かつ煮 焼きビーフン 玉ねぎマリネ 花型さつま揚げ 山くらげ</p> <p>E 600kcal P 15.4g F 11.3g C 105.7g Na 2.2g</p>	<p>10月8日(水) 牛肉コロッケ 五目煮 青梗菜のソテー フランク 味の花</p> <p>E 664kcal P 13.9g F 14.7g C 115.3g Na 3g</p>	<p>10月9日(木) Aloha! マヒマヒ ツイストマカロニサラダ ビーンズトマト ウインナー スクランブルエッグ</p> <p> E 747kcal P 23.3g F 28.4g C 96.5g Na 2.5g</p>	<p>10月10日(金) ハンバーグ きのこソース チャプチェ つきこんの味噌炒め 竹輪のゆかり揚げ 青菜の炒めもの</p> <p>E 608kcal P 15.4g F 14.4g C 102.8g Na 3.5g</p>
<p>10月13日(月) スポーツの日</p>	<p>10月14日(火) イカの中華炒め/クリーミーカニフライ 中華春雨サラダ 青梗菜の炒め物 ミートボール 梅かつおザーサイ</p> <p>E 549kcal P 14.5g F 8.9g C 99.3g Na 3.3g</p>	<p>10月15日(水) 油淋鶏 大根のごま酢サラダ 若芽のナムル 水餃子 竹輪煮</p> <p>E 632kcal P 17.6g F 11g C 112.1g Na 3.3g</p>	<p>10月16日(木) 回鍋肉風/ピーマンの肉詰めフライ 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</p> <p> E 773kcal P 17.5g F 15g C 110.9g Na 2.9g</p>	<p>10月17日(金) メンチカツ カレービーフン しろ菜のソテー ほうれん草平焼き しゃき筍ねぎ塩ペッパー</p> <p>E 656kcal P 15.8g F 17.9g C 103.3g Na 1.9g</p>
<p>10月20日(月) 白身フライ 山椒ペペロンチーノ がんも煮 甘辛肉団子 ぬた</p> <p>E 632kcal P 18.3g F 11.1g C 112.1g Na 2.6g</p>	<p>10月21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</p> <p>E 696kcal P 16.5g F 20.7g C 108.9g Na 2.9g</p>	<p>10月22日(水) 厚切りハムカツ 田舎煮 青梗菜の炒め物 フランク キムチ大豆もやし</p> <p>E 648kcal P 16.4g F 15.6g C 106.9g Na 3.1g</p>	<p>10月23日(木) さわらのチリソース 山菜パスタ しろ菜のソテー 水餃子 切干大根とゆかりのサラダ</p> <p>E 661kcal P 17.2g F 18.7g C 102.6g Na 2.6g</p>	<p>10月24日(金) ハヶ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ 中華春雨サラダ 若芽のナムル オムレツ 大豆の豆板醬炒め</p> <p> E 653kcal P 14.9g F 16.4g C 110.5g Na 2.4g</p>
<p>10月27日(月) 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</p> <p>E 574kcal P 13.2g F 10.7g C 102.6g Na 2.8g</p>	<p>10月28日(火) アジフライ ボンゴレスパゲティ 青梗菜の塩炒め ミニハンバーグ ひじき煮</p> <p>E 630kcal P 17.3g F 13.7g C 105.9g Na 2.4g</p>	<p>10月29日(水) ローズとんかつ 切干大根煮 しろ菜のソテー ほうれん草平焼き ビビンバ山菜</p> <p>E 626kcal P 17.2g F 13.7g C 104.3g Na 2g</p>	<p>10月30日(木) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮/竹輪の磯辺揚げ シルバーサラダ 若芽のナムル 生姜揚げ餃子 穂先めんま</p> <p>E 553kcal P 12.1g F 13.5g C 100g Na 2.6g</p>	<p>10月31日(金) 南瓜コロッケ/パンプキンキッシュ風 Happy Halloween 南瓜をいっぱい召し上がれ♡</p> <p>E 718kcal P 16.7g F 21.4g C 112.9g Na 2.7g</p>

**超
おすすめ**



10/31(金)
南瓜コロッケ/パンプキンキッシュ風
Happy Halloween
南瓜をいっぱい召し上がれ♡

おすすめ 10/9 (木)
マヒマヒ

☆アロハ☆ハワイではおなじみの
お魚、マヒマヒを唐揚げにしました♪

おすすめ 10/16 (木)
回鍋肉風/ピーマンの肉詰めフライ

厚みのあるピーマンにお肉を詰めて
フライにしています。ぜひご賞味ください★

おすすめ 10/24 (金)
ハヶ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ

オマール海老の旨味が入った
クリーミーコロッケは美味です♪