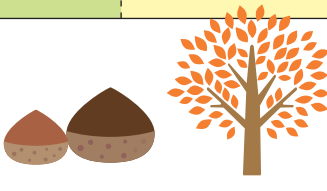


月	火	水	木	金
			1 縞ほっけの塩焼き	2 海老フライ／ミニハンバーグ
			587kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 16.3g 炭水化物 95.5g 塩 分 3.2g	623kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 19.1g 炭水化物 100.5g 塩 分 2.4g
5 酢豚／春巻き	6 ひれかつ	7 ハンバーグきのこソース	8 海老カツ	9 白身魚の天ぷら野菜あん
540kcal たんぱく質 12.1g 脂 質 9.1g 炭水化物 105.6g 塩 分 2.9g	572kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 11.7g 炭水化物 102.7g 塩 分 2.1g	595kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 14.9g 炭水化物 102.7g 塩 分 4.1g	672kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 18.5g 炭水化物 112.9g 塩 分 2.5g	554kcal たんぱく質 13.2g 脂 質 12.6g 炭水化物 100g 塩 分 2.5g
	13 イカの中華炒め／クリーミーカニフライ	14 油淋鶏	15 回鍋肉／ピーマンの肉詰めフライ	16 ビーフメンチカツ
	525kcal たんぱく質 14.1g 脂 質 10g 炭水化物 95.9g 塩 分 2.8g	600kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 11g 炭水化物 110.2g 塩 分 2.9g	748kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 16.4g 炭水化物 108.2g 塩 分 2.6g	663kcal たんぱく質 15.7g 脂 質 19g 炭水化物 109.6g 塩 分 2.7g
19 白身フライタルタルソース	20 ハンバーグトマトソース	21 厚切りハムカツ	22 いかのチリソース	23 ハケ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ
705kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 19.6g 炭水化物 115.8g 塩 分 3.8g	683kcal たんぱく質 15.5g 脂 質 22.3g 炭水化物 109.4g 塩 分 2.6g	602kcal たんぱく質 15.6g 脂 質 13.3g 炭水化物 107.8g 塩 分 3g	553kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 10.6g 炭水化物 103g 塩 分 2.5g	629kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 16.4g 炭水化物 110.5g 塩 分 2.4g
26 かつ煮	27 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天	28 牛肉コロッケ	29 ラビオリサルサソース	30 南瓜のドーナツコロッケ
603kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 12.3g 炭水化物 107.9g 塩 分 3.2g	570kcal たんぱく質 15.6g 脂 質 12.4g 炭水化物 108.8g 塩 分 2g	601kcal たんぱく質 13g 脂 質 11.9g 炭水化物 112.5g 塩 分 1.5g	546kcal たんぱく質 12.4g 脂 質 12.9g 炭水化物 99g 塩 分 2.6g	735kcal たんぱく質 12.6g 脂 質 24.1g 炭水化物 119g 塩 分 2.3g

今月の +++ おすすめデー

15日(木)回鍋肉／ピーマンの肉詰めフライ

豚肉と野菜を特製味噌だれで炒めた人気メニューです◎



1日(木)縞ホッケの塩焼き

脂がほどよくのった柔らかい縞ホッケの塩焼きを召し上がれ♥



23日(金)ハケ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ

コクのある牛乳を使用しオマール海老の旨味が広がります★



30日(金)南瓜のドーナツコロッケ

31日はHappy Halloween🎃 南瓜の甘味感じるコロッケは美味♪♪



月	火	水	木	金
2 イタリアントマトフライ／ハムステーキ 655kcal たんぱく質 13.9g 脂質 21.8g 炭水化物 104.1g 塩分 3.1g ・ひじきの五目煮 ・南瓜サラダ ・オムレツ ・青梗菜の炒め物		4 海老フライ／白身フライ 727kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.3g 炭水化物 116.5g 塩分 3.2g ・ナポリタン ・卵の花 ・粗びきフランク ・若芽のぬた	5 豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 581kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.8g 炭水化物 106.5g 塩分 2.4g ・中華春雨サラダ ・煮物 ・焼売 ・三色豆	6 鶏きんぴらカツ／ほうれん草平焼き 588kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.9g 炭水化物 107.8g 塩分 2.8g ・ボンゴレスバゲティ ・竹輪煮 ・ミートボール ・インゲンのごま和え
9 酢豚／ミートソース風春巻き 539kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.2g 炭水化物 105.1g 塩分 2.9g ・チャブチェ ・ひじき煮 ・ウインナーソーセージ ・高野豆腐煮	10 絹ほっけの塩焼き 585kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.2g 炭水化物 95.4g 塩分 3.0g ・かき揚げ ・れんこん金平 ・厚焼き玉子 ・メンマ	11 国産鶏のチーズチキンカツ 559kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.6g 炭水化物 95.3g 塩分 2.4g ・シーザーサラダ ・もやしとにらの炒め物 ・ミニハンバーグ ・ザーサイ	12 イカの中華炒め／野菜春巻き 485kcal たんぱく質 12.7g 脂質 6.4g 炭水化物 98.0g 塩分 3.2g ・大根の甘酢サラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・えび焼売 ・若芽のナムル	13 メンチカツ 676kcal たんぱく質 17.5g 脂質 22.1g 炭水化物 105.0g 塩分 2.8g ・カレー ・白菜の煮びたし ・ねぎオムレツ ・洋風おからソテー
16 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 633kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.1g 炭水化物 108.5g 塩分 2.8g ・ツイストマカロニサラダ ・若芽の酢の物 ・揚げ餃子 ・味の花	17 いかのチリソース 568kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.4g 炭水化物 101.4g 塩分 3.1g ・中華春雨サラダ ・もやしと青梗菜の炒め物 ・甘辛肉団子 ・ザーサイ	18 かつ煮 582kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.9g 炭水化物 108.7g 塩分 2.8g ・生七味パスタ ・切干大根のゆず風味 ・花さつま ・しろ菜のソテー	19 麻婆茄子／海鮮焼売 594kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.7g 炭水化物 95.5g 塩分 2.9g ・ひじきサラダ ・大豆とツナのカレー炒め ・揚げ餃子 ・味山菜	20 牛肉コロッケ 622kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.8g 炭水化物 116.6g 塩分 2.2g ・トマトペンネ ・小松菜の胡麻和え ・オムレツ ・がんも煮
	24 厚切りハムカツ 584kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.0g 炭水化物 105.4g 塩分 3.0g ・田舎煮 ・もやしソテー ・オムレツ ・ひじきとコーンのサラダ	25 ハンバーグ トマトソース 583kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.6g 炭水化物 101.5g 塩分 3.0g ・山菜パスタ ・若芽のナムル ・青のりポテトフライ ・高野豆腐煮	26 白身魚の天ぷら 野菜あん 509kcal たんぱく質 14.1g 脂質 6.2g 炭水化物 102.1g 塩分 2.5g ・ピーマン ・青梗菜の煮浸し ・花型野菜揚げ ・卵の花	27 BLACKカレー コロッケ 622kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.4g 炭水化物 113.2g 塩分 2.2g ・切干大根煮 ・大豆の豆板醤炒め ・ほうれん草平焼き ・小松菜の胡麻和え
30 アジフライ 618kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.0g 炭水化物 107.8g 塩分 2.7g ・ペペロンチーノ ・しろなの炒め物 ・甘辛バーグ ・卵の花				

今月の +++ おすすめデー

4日(木)海老フライ／白身フライ
ボリュームのある海老フライに
自家製タルタルソースが相性ばっちり♡

9日(月)酢豚／ミートソース風春巻き

新登場の春巻きは、ミートソースを包んだ
トマト感たっぷりの一品です♪

11日(水)国産鶏のチーズチキンカツ

本日はチーズの日 国産鶏むね肉を
使用したチーズ風味豊かなチキンカツです★

27日(金)BLACKカレーコロッケ

今年のブラックフライデーは
黒〜いカレーコロッケを召し上がれ♡