



月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
チキングリルマスタード 厚切りハムカツ 春雨とカニカマのサラダ ゼンマイと油揚げの煮付 483.5Kcal 23.2g 4.2g	豚肉しょうが焼き 春巻き 海鮮塩焼きそば 水ギョーザ(ポン酢) 553.6Kcal 25.4g 4.2g	エビフライ&コロッケ ビーフシチュー 赤魚塩焼き イタリアンサラダ 497.6Kcal 29.2g 4.2g	牛肉と焼豆腐のすき煮 天ぷら 秋刀魚の塩焼き キュウリとワカメの酢物 480.6Kcal 23.1g 3.4g	自家製かに玉 メンチカツ 牛肉とサツマイモのうま煮 野菜炒め 416.5Kcal 15.3g 3.5g	肉天 サバの味噌煮 イカ照焼き 厚揚げと青梗菜中華炒め 442.4Kcal 33.3g 2.8g
10	11	12	13	14	15
体育の日 480.6Kcal 16.1g 3.4g	和風照焼きハンバーグ ズワイガニのクリームコロッケ ポテトサラダ ひじきと大豆の甘辛煮 480.6Kcal 16.1g 3.4g	秋野菜と揚鶏ピリ辛甘酢風 サバの塩焼き ふろふき大根 もやしとほうれん草のナムル 496.4Kcal 25.8g 4.2g	五目御飯 秋鮭の利休焼き 牛肉コロッケ 豚肉とゴボウの柳川風 448.1Kcal 23.1g 3.6g	ハスの肉詰め揚げ ニシンの味噌焼き ロールキャベツ 刻み昆布の甘辛煮 499.5Kcal 23.6g 3.5g	鶏肉の玉子とじ かき揚げ 茄子の味噌炒め きゅうりとハムのマリネ 478.6Kcal 17.1g 3.3g
17	18	19	20	21	22
自家製ヒレカツ カジキの照焼き 牛しゃぶサラダ 里芋とイカの韓国風煮物 384.8Kcal 28.5g 3.7g	ビーフカレー チキンカツ アジの塩焼き 切り干し大根の甘辛煮 499.8Kcal 32.3g 3.6g	スペイン風肉団子 プレーンオムレツ チンゲン菜と高野豆腐煮浸 明太子春雨 485.3Kcal 24.1g 3.8g	のり弁 カボチャと玉ねぎのかき揚げ 焼魚:ホッケ塩焼き ポテトサラダ 483.1Kcal 16.6g 3.2g	焼肉とうどん麺つゆ添え 巣ごもり玉子 チキンナゲット 棒ギョーザ 462.9Kcal 15.6g 3.7g	カボチャチーズグラタン クラッシュハムカツ コンニャクのピリ辛煮 竹の子オイスター炒め 453.8Kcal 17.6g 4.1g
24	25	26	27	28	29
ドミグラスキノコハンバーグ イカフライ&コロッケ 五目煮 もやしとキャベツのナムル 413.7Kcal 18.8g 4.4g	鶏肉の唐揚げ サワラニンニクバター焼き 秋ナスと桜えびの田舎煮 しめじと豚肉のソース炒め 521.8Kcal 26.9g 2.2g	クリームシチュー サーモンフライ オムレツ ワカメとカニカマの酢物 473.2Kcal 23.1g 3.2g	鶏五目御飯 ブリの照焼き 牛肉とエノキピリ辛すき煮 天ぷら盛合せ 492.5Kcal 24.9g 3.9g	豚肉のみそ焼き 袋玉子野菜添え キーマカレークノーデル マカロニサラダ 486.1Kcal 25.3g 3.5g	黒毛和牛メンチカツ ハンペン香味焼き 肉じゃが ゴボウサラダ 383.9Kcal 16.7g 3.1g
31	9月30日	10月1日
チキンの照焼き 白身魚のフライ(ホキ) 厚揚げのキムチ煮 チンジャオロース 470.8Kcal 27.3g 4.5g	のり弁 鮭の塩焼き 野菜コロッケ 肉野菜炒め 409.1Kcal 19.9g 2.3g	ピーマン肉詰め焼き 天ぷら盛合せ 回鍋肉風炒め サラダ 447.4Kcal 15.8g 3.4g

○ご注文はA.M 9:30
までにご利用致します。

○副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○食品衛生上、
P.M 1:00までに
お召し上がり下さい。

○弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ様
お願い致します。

★カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは420Kcal
(普通ライス)です。
半ライス280Kcal
です。