



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|--|---------------------------------------|
| 10月2日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 牛しゃぶ(ポン酢) ピリ辛タコかつ ニシン味醂焼き ひじきと油揚げの煮付 | 特製ヒレカツ サバの塩焼き 肉野菜炒め 大根と豚肉の甘辛煮 | ブリの照焼き 牛肉コロッケ 筑前煮 マカロニサラダ | チキンソテー(トマトソース) 春巻き&蟹シュウマイ 切干大根の甘辛煮 春雨サラダ | 豚肉のケチャップ照焼き 天ぷら(かき揚げ) 水ギョーザ サツマイモの甘辛煮 | 肉天 巣ごもり玉子 野菜炒め サラダ |
| 397.6Kcal 19.1g 2.1g | 424.1Kcal 19.8g 3.1g | 408.4Kcal 21.2g 3.3g | 413.8Kcal 18.6g 4.9g | 378.8Kcal 12.6g 2.9g | 468.1Kcal 18.4g 3.5g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 体育の日 | 和風照焼ハンバーグ イカフライ&コロッケ チンジャオロース モヤシとほうれん草ナムル | ビーフカレー 特製チキンカツ ハムエッグ 刻み昆布と油揚げの煮付 | ロース豚カツ 焼魚:ホッケの塩焼き 里芋とコンニャクの煮付 白菜とベーコンのソテー | 自家製オムレツ ハムカツ バンバンジー モヤシの醤油炒め | 鶏肉の玉子とじ 白身魚フライ 金平ゴボウ 和風サラダ |
| | 425.7Kcal 21.8g 2.4g | 424.1Kcal 24.3g 4.7g | 414.8Kcal 19.1g 3.2g | 374.4Kcal 19.1g 2.8g | 430.0Kcal 19.4g 3.9g |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| タケノコ御飯 サワラの西京漬け焼き メンチカツ 肉野菜炒め | アジフライ ハンペン香味焼き ペペロンチーノ ひじきと大豆のうま煮 | 鶏肉の唐揚げ 赤魚の塩焼き 春雨サラダ 牛肉と大根の甘辛煮 | すき焼風煮付盛合せ サバの照焼き 天ぷら ワカメの辛し和え | チキングリル キーマカレークノーデル 袋玉子・野菜添え マカロニサラダ | ポークピカタ コロッケ ナスの生姜和え 厚揚げの煮付 |
| 391.7Kcal 17.1g 3.1g | 418.8Kcal 20.1g 3.2g | 419.5Kcal 16.9g 2.5g | 411.6Kcal 13.9g 3.1g | 438.6Kcal 13.9g 4.2g | 391.6Kcal 13.1g 3.3g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| デミグラスハンバーグ 紅ズワイガニクリームコロッケ 五目煮 ジャーマンポテト | 麻婆豆腐 春巻き・塩焼きそば 目玉焼き キャベツの胡麻和え | 五目御飯 野菜コロッケ メバルの照焼き 金平ゴボウ | チキンカレー ヒレカツ 鮭の塩焼き イタリアンサラダ | 肉団子の甘酢あんかけ プレーンオムレツ 豚肉とキャベツ味噌炒め 春雨サラダ | ポテトグラタン メンチカツ ゴボウサラダ ひじきの煮付 |
| 443.2Kcal 17.4g 3.2g | 381.8Kcal 17.1g 3.2g | 382.6Kcal 22.5g 2.2g | 430.2Kcal 21.6g 3.1g | 383.3Kcal 18.6g 3.5g | 407.1Kcal 16.7g 4.4g |
| 30 | 31 | | | | 9月30日 |
| 鶏肉の照焼き ホタテ風味カツ ロールキャベツ ゼンマイと油揚げの煮付 | 豚肉の生姜焼き サーモンフライ 餅巾着の甘辛煮 スパソテー | ... | ... | ... | チキングラタン キャベツメンチカツ 野菜炒め 金平ゴボウ |
| 416.7Kcal 15.1g 3.1g | 394.4Kcal 18.9g 3.7g | | | | 396.7Kcal 16.6g 1.9g |

○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。