



月	火	水	木	金	土
...	10月31日 豚肉の生姜焼き サーモンフライ 餅巾着の甘辛煮 スパンテー	11月1日 本ロース豚カツ 焼魚: サバの照焼き 回鍋肉 ひじきと大豆のうま煮	2 牛肉温しゃぶ(ポン酢) 厚切りハムカツ ニシンの味醂焼き 切干大根の甘辛煮	3 文化の日	4 ポークピカタ カレーコロッケ スパサラダ 五目煮
6	7	8	9	10	11
トマトデミハンバーグ イカフライ&コロッケ 豚肉ともやしオイスター炒め イタリアンサラダ	五目混ぜ御飯 メバルの照焼き さっくりメンチカツ ドイツ風自家製ポテトサラダ	チキンの照焼き 春巻き&蟹シュウマイ 明太子春雨サラダ チンジャオロース	牛肉と焼豆腐のすき煮 焼魚: ホッケの塩焼き 天ぷら カニカマとわかめの酢物	鶏肉の唐揚げ 豚肉とハンペン黄味焼き モヤシとほうれん草ナムル 刻み昆布と人参の煮付	タラの柚子風味ムニエル のり塩チキンカツ ナスのみそ炒め 金平ゴボウ
392.5Kcal 18.6g 2.1g	395.7Kcal 20.8g 3.8g	398.5Kcal 22.2g 3.7g	403.8Kcal 17.6g 3.9g	424.2Kcal 19.9g 3.8g	418.2Kcal 18.4g 3.9g
13	14	15	16	17	18
豚肉の生姜焼き キーマカレークノーデル ウインナーポトフ ペペロンチーノ	ブリの照焼き 特製ヒレカツ いり鶏(五目煮) モヤシの醤油炒め	マーボ豆腐 塩焼きそば しそ巻き棒ギョーザ 目玉焼き	ビーフカレー 自家製豚カツ 赤魚の塩焼き 大根と油揚げのうま煮	トルティージャ(オムレツ) ホタテ風味カツ バンバンジー ホイコーロー	カボチャグラタン 玉子サラダフライ 筑前煮 和風サラダ
421.6Kcal 19.6g 3.1g	393.4Kcal 17.6g 3.1g	392.5Kcal 22.5g 3.1g	434.1Kcal 30.4g 3.4g	343.3Kcal 14.6g 3.5g	406.7Kcal 14.1g 3.1g
20	21	22	23	24	25
五目御飯 特製チキンカツ サワラの西京漬け焼き 肉野菜炒め	豚肉のケチャップ照焼き 自家製白身フライ(ホキ) 青梗菜と厚揚げのチャンプルー風 きゅうりとわかめの酢物	肉団子の甘酢あんかけ チーズオムレツ ひじきと油揚げの煮付 モヤシと人参のナムル	勤労感謝の日	チキン・カチャトーラ チリソース春巻き エビシュウマイ ゼンマイと油揚げのうま煮	肉天 巣ごもり玉子 ポテトサラダ キャベツのカレー蒸炒め
396.1Kcal 16.7g 3.6g	415.4Kcal 19.8g 3.7g	403.1Kcal 24.5g 3.8g		411.9Kcal 20.6g 3.8g	441.6Kcal 22.5g 3.3g
27	28	29	30	...	...
ハンバーグステーキ 蟹クリームコロッケ 里芋とコンニャクのうま煮 春雨サラダ	自家製ヒレカツ ビーフカレー ハムエッグ 切干大根の甘辛煮	のり弁 鮭の塩焼き 牛肉コロッケ レンコンと鶏肉の照り煮	鶏肉の照焼き 揚げ豆腐の野菜あんかけ チンジャオロース キャベツの胡麻和え		
411.9cal 19.9g 3.8g	424.7Kcal 13.7g 3.7g	409.1Kcal 21.4g 3.4g	391.2Kcal 29.5g 3.3g		

○ご注文はA.M 9:30  
までをお願い致します。

○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。