



月	火	水	木	金	土
10月1日	2	3	4	5	6
本コース豚カツ ブリのコチュジャン照焼き 里芋とコンニャクの甘辛煮 タラコ風味スパソテー	豚肉の生姜焼き 厚切りハムカツ 肉野菜炒め 厚焼き玉子	挽肉と焼き豆腐の麻婆風 焼魚: 赤魚の塩焼き パリパリ春巻き 塩焼きそば	ビーフカレー メンチカツ 目玉焼き マカロニサラダ	チキンの香味焼き 天ぷら: かき揚げ ロールキャベツのポトフ 切干大根の甘辛煮	カボチャグラタン タコキャベツカツ 焼うどん 割り干し大根サラダ
399.6Kcal 17.6g 3.1g	403.4Kcal 15.6g 3.1g	392.5Kcal 20.5g 3.1g	414.1Kcal 20.4g 3.4g	400.7Kcal 15.1g 4.2g	406.7Kcal 14.1g 3.1g
8	9	10	11	12	13
体育の日	ハンバーグ(グリルソース) グラタンコロッケ 明太子春雨サラダ ひじきと油揚げの煮付	サワラの照焼き チキンカツ 回鍋肉 ワカメとカニカマの酢物	特製ヒレカツ メバルの照焼き ポテトサラダ モヤシの醤油炒め	肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ スパサラダ ゼンマイと油揚げの煮付	鶏肉の玉子とじ コロッケ 金平ゴボウ 和風サラダ
403.2Kcal 14.4g 3.6g	391.8Kcal 17.1g 3.2g	382.6Kcal 22.5g 2.2g	390.2Kcal 19.6g 3.1g	393.3Kcal 14.6g 3.5g	
15	16	17	18	19	20
牛しゃぶ(ポン酢) ニシンの味醂焼き ピリ辛タコカツ 刻み昆布と油揚げの煮付	自家製豚カツ チキンカレー ホッケの塩焼き 切干大根の柚子胡椒サラダ	鶏肉の照焼き 春巻き&シュウマイ 肉野菜炒め コンニャクとがんもの煮付	自家製トルティージャ 牛肉コロッケ ペペロンチーノ モヤシとほうれん草のナムル	若鶏の唐揚げ サバの照焼き 白菜のおひたし 厚揚げと白滝のうま煮	ポークピカタ キーマカレークノーデル 野菜炒め フレンチサラダ
387.1Kcal 16.1g 4.4g	405.7Kcal 28.1g 3.4g	404.1Kcal 20.3g 4.1g	393.7Kcal 17.6g 3.2g	404.1Kcal 18.1g 3.8g	420.0Kcal 19.4g 3.9g
22	23	24	25	26	27
五目混ぜ御飯 ズワイガニクリームコロッケ 焼魚: 赤魚の塩焼き 春雨サラダ(マヨネーズ和え)	豚肉のケチャップ照り焼き かき揚げ 餅巾着と里芋のうま煮 モヤシの豆板醤炒め	自家製サーモンフライ チキングリル マカロニサラダ 豚肉と大根の味噌煮込み	すき焼風煮付盛合せ ホッケの塩焼き 天ぷら ワカメと人参の酢物	自家製ポテトグラタン メンチカツ 春雨サラダ 切干大根と竹輪の甘辛煮	肉天 自家製かに玉 ハスの金平煮 中華サラダ
400.6Kcal 16.1g 4.1g	394.1Kcal 19.8g 3.1g	401.4Kcal 20.2g 3.3g	409.7Kcal 18.6g 3.9g	394.8Kcal 16.9g 3.4g	408.1Kcal 18.4g 3.5g
29	30	31		9月28日	9月29日
デミグラスハンバーグ イカフライ&コロッケ 肉野菜炒め ひじきと油揚げの煮付	ナスと豆腐のマーボ風 目玉焼き ソース焼きそば 春巻き	のり弁 サワラの西京漬け焼き 特製チキンカツ ポテトサラダ	...	鶏肉の照焼き 牛肉コロッケ 水ギョーザ(ポン酢) モヤシのコチュジャン炒め	自家製かに玉 鶏肉の唐揚げ ゴボウサラダ 回鍋肉
417.6Kcal 20.3g 3.9g	393.8Kcal 16.1g 3.2g	383.9Kcal 16.4g 3.5g		386.1Kcal 25.3g 3.5g	403.9Kcal 16.7g 3.1g

○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。