

10月 &lt; October &gt;

## MENU一覧

(株)あづま給食センター TEL: 03-3697-0920 FAX: 03-3697-0999



月	火	水	木	金	土
9月30日	10月1日	2	3	4	5
豆腐野菜ハンバーグ サーモンフライ ポテトサラダ 刻み昆布と油揚げの煮付	挽肉と焼豆腐マーボ風 味わいチキンカツ プレーンオムレツ 切干大根の甘辛煮	鶏肉の照焼き野菜添え ズワイガニクリームコロッケ 肉野菜炒め ひじきと油揚げの煮付け	静岡産豚肉メンチカツ ビーフカレー 目玉焼き イタリアンサラダ	鶏肉の唐揚げ(チリソース) サワラの西京漬焼き ジェノベーゼパスタ モヤシの醤油炒め	ポテトグラタン ささみフライ 野菜炒め 和風サラダ
399.7Kcal 21.5g 3.0g	401.6Kcal 19.1g 2.9g	389.6Kcal 15.1g 3.1g	405.7Kcal 19.5g 4.1g	382.7Kcal 21.5g 3.2g	401.6Kcal 19.1g 2.9g
7	8	9	10	11	12
本コース豚カツ 焼魚:ブリの照焼き 春雨サラダ(コールスロー) 里芋とコンニャクの甘辛煮	ディアボラ風ハンバーグ 特製イカカツ 筑前煮 ワカメと人参の酢物	チキンティッカ(カレー風味) ハム入り粒マスタードフライ 切干大根とハスのうま煮 もやしと小松菜のナムル	自家製挽肉入トルティージャ 春巻き&シュウマイ タラコスパソテー 刻み昆布と油揚げの煮付	ポークソテー玉子添え 6種彩野菜カレーコロッケ 大根とごぼうの甘辛煮 マカロニサラダ	鶏肉の玉子とじ バンガシウス(白身)のフライ 中華サラダ ひじきと油揚げの煮付
381.1Kcal 14.9g 2.8g	396.9Kcal 17.3g 4.1g	399.7Kcal 19.1g 3.1g	381.4Kcal 16.9g 2.7g	387.2Kcal 20.5g 3.2g	399.1Kcal 20.2g 3.2g
14	15	16	17	18	19
体育の日	特選ヒレカツ ホッケの塩焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め 厚揚げと結白滝の甘辛煮	黒ムツの照焼き 牛肉コロッケ:厚焼き玉子 インゲンの胡麻和え ペンネアラビアータ	特製チキンカツ ビーフカレー ニシンの味醂焼き ワカメとカニカマの酢物	アルボンディガス(肉団子) モダン平焼き(お好み焼き風) 明太子春雨サラダ タコ生姜天	肉天 自家製かに玉 ホイコーロー サラダ
	401.5Kcal 21.3g 2.0g	391.5Kcal 21.7g 2.9g	412.1Kcal 17.9g 3.2g	401.8Kcal 21.1g 2.3g	398.8Kcal 24.1g 2.6g
21	22	23	24	25	26
牛肉と野菜の冷しゃぶ メバルの照焼き 枝豆コロッケ ひじきと油揚げの煮付	即位の日	ストロガノフ風ハンバーグ 特製サーモンフライ 目玉焼き がんもとこんにゃくの甘辛煮	チキンカチャトーラ チリソース春巻き カボチャシュウマイ 切干大根と油揚げの煮付	ドフィニア風グラタン 特選アジフライ 肉野菜炒め インゲンの白胡麻和え	ポークピカタ 野菜コロッケ ペンネアラビアータ 五目煮
401.4Kcal 19.4g 3.2g		392.1Kcal 17.7g 2.6g	401.7Kcal 17.6g 2.9g	416.7Kcal 12.6g 2.1g	381.7Kcal 14.6g 3.9g
28	29	30	31		
五目炊き込み御飯 サワラの西京漬焼き キーマカレークノーデル 春雨サラダ(マヨネーズ和え)	牛すき焼の煮付盛合せ サバのコチュジャン照焼き 天ぷら わかめと小松菜の酢物	鶏肉の唐揚甘酢あん 特製ハヤシオムレツ ペペロンチーノ 白菜とほうれん草のお浸し	チーズソース二層メンチカツ 焼魚:赤魚の塩焼き 肉野菜炒め ゼンマイと竹の子のうま煮	...	...
390.5Kcal 17.6g 2.7g	378.1Kcal 21.4g 2.7g	403.5Kcal 22.5g 3.2g	390.7Kcal 22.5g 3.0g		

○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  
洗って下さいます様  
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。