



月	火	水	木	金	土
11月1日	2	3	4	5	6
本ロース豚カツ ホッケの塩焼き ポテトサラダ 切干大根と油揚げのうま煮 395.1Kcal 20.1g 3.9g	鶏肉のもろみ照焼き きたあかりコロケ 豚肉とキャベツの味噌炒め ワカメとカニカマの酢物 403.3Kcal 14.5g 3.2g	文化の日	ハンバーグ(ザンガラソース) サーモンフライ 春雨サラダ 刻み昆布とハスの煮付 396.3Kcal 17.4g 3.3g	特製チキンカツ ポークカレー 目玉焼き フレンチサラダ 405.7Kcal 20.5g 3.2g	かに玉 メンチカツ ジャーマンポテト シュウマイ 402.8Kcal 12.5g 2.9g
8	9	10	11	12	13
特選ヒレカツ ニシン味醂焼き モヤシとほうれん草のナムル ゼンマイと筍の甘辛煮 381.1Kcal 14.9g 2.8g	鶏肉の唐揚げ(チリソース) 赤魚の塩焼き ペペロンチーノ 切干大根サラダ 396.9Kcal 17.3g 4.1g	豚肉しょうが焼き チーズ入り南瓜コロケ 肉野菜炒め がんとコンニャクの煮付 399.7Kcal 16.1g 3.1g	手作り特選マグロカツ マーボ豆腐ナス添え 目玉焼き インゲンの白胡麻和え 402.4Kcal 18.9g 2.7g	自家製肉天(胡麻風味) サバの塩焼き パンネサラダ ひじきと大豆の甘辛煮 397.2Kcal 20.5g 3.2g	チキングリル 甘栗コロケ ギョーザ サラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g
15	16	17	18	19	20
五目炊き込み御飯 ブリの照焼き玉子添え 牛肉コロケ ポテトサラダ 366.1Kcal 16.7g 3.6g	ハンバーグ(グリルソース) ズワイガニクリームコロケ 五目煮 モヤシの中華和え 395.2Kcal 19.6g 3.7g	黒ムツの照焼き チーズソース2層メンチカツ 春雨コールスローサラダ 厚揚げと里芋のうま煮 383.1Kcal 14.6g 3.8g	自家製豚カツ チキンカレー 赤魚の塩焼き イタリアンサラダ 391.1Kcal 12.5g 3.3g	鶏肉の唐揚げ(ヤンニョム風) アジの塩焼き ジェノベーゼパスタ 大根と油揚げのうま煮 404.9Kcal 14.4g 3.7g	豚肉照焼き アジフライ 餅巾着 サラダ 416.7Kcal 12.6g 2.1g
22	23	24	25	26	27
牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) 鶏そぼろカボチャフライ 目玉焼き ひじきとハスの煮付け 381.8Kcal 19.5g 3.3g	勤労感謝の日	チキン香味焼き野菜添え 春巻き&シュウマイ クリーミービスкупスタ わかめと人参の酢物 401.6Kcal 19.9g 3.8g	肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ ポテトサラダ 高野豆腐とコンニャクの煮付 394.8Kcal 13.7g 3.7g	五目御飯 静岡産豚肉メンチカツ メバル照焼き モヤシと小松菜のナムル 379.3Kcal 21.4g 3.4g	ポークピカタ カレーコロケ 春巻き サラダ 399.1Kcal 20.2g 3.2g
29	30			10月29日	10月30日
デミグラスハンバーグ イカフライ&コロケ 明太子春雨サラダ 切干大根と油揚げのうま煮 391.6Kcal 16.9g 3.8g	牛すき焼風煮付盛合せ サバの照焼き 竹輪の磯部揚げ モヤシのコチュジャン炒め 394.8Kcal 13.7g 3.7g	鶏の唐揚げ(カポナータ風) 赤魚の塩焼き クリーミービスкупスタ ひじきと人参の甘辛煮 392.7Kcal 20.5g 3.2g	ポークピカタ ホタテ風味カツ 春巻き サラダ 401.6Kcal 19.1g 2.9g

○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。