

10月 &lt; October &gt;

## MENU一覽

(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  |
| クリーミーブラウンハンバーグ<br>特選海老カツ<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>切干大根と油揚げの甘辛煮<br>406.9Kcal 16.3g 4.2g      | 鶏肉の胡麻味噌焼き<br>特選アジフライ<br>チンジャオロース<br>春雨サラダ<br>397.7Kcal 17.6g 2.9g       | 静岡産豚肉メンチカツ<br>挽肉と焼豆腐のマーボ風<br>オムレツ<br>もやしの中華和え<br>391.7Kcal 12.6g 2.1g        | 鶏肉の唐揚げ甘酢あん<br>サバのコチュジャン照焼き<br>ペンネサラダ<br>ひじきと油揚げの甘辛煮<br>381.7Kcal 14.6g 3.9g  | 豚ロースガーリック焼き<br>ソース焼きそば<br>パリパリ春巻き<br>もやしとほうれん草ナムル<br>382.2Kcal 19.5g 3.1g     | サイコロステーキ<br>特選マグロカツ<br>ジャーマンポテト<br>サラダ<br>371.9Kcal 14.9g 2.1g |
| 7   | 8   | 9  | 10   | 11  | 12   |
| 京五目炊き込み御飯<br>特製チキンカツ<br>ホッケ塩焼き<br>はまぐりと帆立白だしパスタ<br>385.1Kcal 20.1g 3.9g               | 黒毛和牛メンチカツ<br>ほうれん草平焼き<br>八宝菜<br>わかめと人参の酢物<br>390.3Kcal 14.5g 3.2g       | 豚しゃぶ(おろしポン酢)<br>がぼちゃチーズソース包揚げ<br>目玉焼き<br>刻み昆布と油揚げの甘煮<br>390.8Kcal 17.6g 2.9g | 特選ヒレカツ<br>ポークカレー<br>汐マス<br>フレンチサラダ<br>396.3Kcal 17.4g 3.3g                   | 自家製肉天(磯部風味)<br>メバル照り焼き<br>ペンネアラビアータ<br>大根と挽肉の甘辛煮<br>397.7Kcal 20.5g 3.2g      | 豚カツ<br>サバ味噌煮<br>餅巾着<br>サラダ<br>384.7Kcal 17.5g 3.1g             |
| 14  | 15  | 16   | 17   | 18  | 19   |
| スポーツの日  | ストロガノフ風ハンバーグ<br>特選マグロカツ<br>パスタ:カルボナーラソース<br>五目煮<br>393.3Kcal 14.5g 3.2g | 山菜御飯<br>天ぷら:海老野菜かき揚げ<br>サバの塩焼き<br>ペイザンポテトサラダ<br>380.8Kcal 18.6g 3.9g         | 鶏肉の唐揚げ<br>プレーンオムレツ<br>タイ風春雨サラダ(ヤンウンセン)<br>切干大根とハスの甘煮<br>389.3Kcal 17.4g 3.3g | ムサカ(トマトチキングラタン)<br>特選海老カツ<br>もやしと小松菜ナムル<br>ひじきと牛蒡の甘辛煮<br>398.3Kcal 18.1g 3.9g | 鶏肉玉子とじ<br>カボチャコロケ<br>シュウマイ<br>サラダ<br>381.3Kcal 12.5g 3.1g      |
| 21  | 22  | 23   | 24   | 25  | 26   |
| サイコロステーキオニオンソース<br>特製アジフライ<br>カレー風味のビーフ炒め<br>青梗菜と竹輪の酢物<br>381.1Kcal 14.9g 2.8g        | マヌルカンジャンチキン<br>彩り野菜カツ<br>水餃子入り八宝菜<br>厚揚げの甘辛煮<br>386.9Kcal 17.3g 4.1g    | 自家製肉団子:ヤンニョム風<br>ミートオムレツ<br>たらこ風味パスタ<br>もやしのコチュジャン炒め<br>389.7Kcal 19.1g 3.1g | 自家製豚カツ<br>チキンカレー<br>赤魚のバジル焼き<br>イタリアンサラダ<br>398.1Kcal 15.9g 2.8g             | ガパオ・もやし青梗菜添え<br>特製天津甘栗コロケ<br>目玉焼き<br>マロニーサラダ<br>396.7Kcal 17.4g 3.3g          | ポークピカタ<br>枝豆コロケ<br>ギョーザ<br>サラダ<br>378.1Kcal 15.1g 2.3g         |
| 28  | 29  | 30   | 31   | ...   | ...  |
| ハンバーグ照焼きソース<br>イカフライ&ささみ竜田揚げ<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ペンネとほうれん草のサラダ<br>391.7Kcal 12.4g 2.7g | クラムチャウダー<br>ホッケ塩焼き<br>ホタテ風味カツ<br>切干大根と筍の甘煮<br>383.1Kcal 16.9g 2.8g      | すき焼風煮付盛合せ<br>サバの照焼き<br>竹輪の磯部揚げ<br>わかめとカニカマの酢物<br>378.7Kcal 12.4g 2.7g        | 鶏肉のねぎ塩オイル焼き<br>熟成サーモンフライ<br>筑前煮<br>クリーミービスクパスタ<br>381.1Kcal 16.9g 2.8g       | ...   | ...  |

○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350Kcal  
(普通ライス)です。