

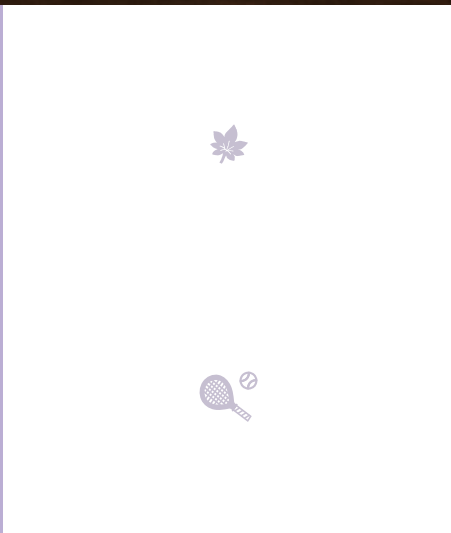
10月の献立

夜

お知らせ

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

📷マークは写真で紹介しているメニューです。



1 水

📷 鶏肉と野菜の塩レモンバター
海老水餃子

竹の子とピーマンの明太子炒め／水菜と豆もやしのナムル／かぶの中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	12.7g	14.9g	20.9g	2.8g

2 木

📷 チーズインハンバーグ・和風オニオンソース
トマトのピザロール

レンコンのカレー炒め煮／大豆のペペロンチーノ風／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
476kcal	13.9g	31.4g	35.2g	3.1g

3 金

📷 黒酢の酢豚
生姜入り豆腐ステーキ・そぼろあん

かぼちゃの煮物／あさりとわかめの酢味噌和え／きゅうりの浅漬け風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
399kcal	12.7g	27.3g	25.6g	2.9g

4 土

店休日

5 日

店休日

6 月

📷 やわたまき
鶏肉の八幡巻
📷 白身魚フライ・柚子胡椒風味

花かんもの煮物／キャベツとオクラの青じそ風味／わかめとネギの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	13.9g	17.2g	26.3g	3.3g

7 火

📷 挽き肉と野菜のカレー
📷 アジの南蛮漬け

きんぴられんこん／スナップエンドウとピーマンのオイスター炒め／鮭ときゅうりのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
307kcal	9.4g	8.6g	29.3g	3.0g

8 水

📷 若鶏の唐揚げ
📷 豆腐ハンバーグ・和風あん

ツナとピーマンのおかか炒め／お魚ソーセージとしめじの焼肉タレ炒め／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
595kcal	11.6g	26.3g	29.8g	2.7g

9 木

📷 サクサクチキンカツ・ソース
📷 サバのレモンあんかけ

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／ひじき煮／かぶの赤しそ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
297kcal	8.9g	21.0g	38.8g	3.3g

10 金

📷 鶏肉と野菜の焼肉タレ炒め
📷 海老イカ海鮮カツ・ソース

揚げ餃子／大根のコンソメ煮／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354kcal	12.7g	21.0g	34.9g	2.6g

11 土

店休日

12 日

店休日

13 月

店休日

14 火

📷 (ツナカレー混ぜご飯 ※ご飯ありの場合) 写真はページ右端
📷 三元豚の豚カツ・しそおろしダレ
📷 サバのカニカマ玉子中華あん

鶏さつま揚げの味噌ナッツだれ／さつまいものレモンマヨ和え／ケーキ・オ・ショコラ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
486kcal	18.7g	32.7g	28.7g	2.1g

15 水

📷 海老カツ・タルタルソース
焼売

かぼちゃの煮物／大根の含め煮／人参の青しそ風味サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	15.8g	27.1g	38.2g	2.5g

16 木

📷 唐揚げとじゃがいものおかか和え
📷 生姜入り豆腐ステーキ・5種果汁大根おろし

オクラのおひたし／かぶの高菜炒め／花野菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438kcal	14.4g	32.2g	23.8g	2.9g

17 金

📷 メンチカツ
📷 海老水餃子

ソースたこ焼き／小松菜のコンソメ煮／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal	15.2g	23.8g	31.1g	2.7g

18 土

店休日

19 日

店休日

20 月

📷 鶏肉のネギ塩野菜炒め
📷 アジ竜田・黒酢あん

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／切干大根煮／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	15.6g	23.7g	19.3g	2.4g

21 火

📷 牛すじのデミグラス煮込み
📷 枝豆コロッケ

たこと紅生姜の揚げ天／わかめとオクラのポン酢ジュレ／カリフラワーときゅうりの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
307kcal	10.4g	16.9g	28.8g	2.8g

22 水

📷 やわたまき
鶏肉の八幡巻
📷 白身魚の磯辺フライ

きのこの柚子胡椒炒め／小松菜のカニカマ入り中華玉子あん／ほうれん草の白和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
378kcal	18.1g	21.1g	29.2g	3.1g

23 木

📷 牛肉のすき焼き風
📷 サバのレモンあんかけ

かぼちゃの煮物／オクラのおひたし／豆もやしとインゲンのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
235kcal	12.4g	12.1g	21.0g	2.4g

24 金

📷 秋色チキン南蛮
📷 アブラカレイ・トマト煮込み風

きのこのバジル炒め／きゅうりの生姜昆布サラダ／チョコレートチュロス

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
527kcal	19.5g	38.5g	26.6g	2.3g

25 土

店休日

26 日

店休日

27 月

📷 牛すじ肉のオイスター煮込み
📷 アジの南蛮漬け

チンゲン菜の中華あん／わかめとネギのサクサク醤油炒め／人参の青しそ風味サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
220kcal	11.1g	10.3g	21.8g	2.6g

28 火

📷 ハンバーグ・明太子・ズフォンデュ風ソース
📷 さつまいもコロッケ

豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／きゅうりの生姜昆布和え／ブロッコリーの梅おかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	13.8g	24.8g	37.2g	2.4g

29 水

📷 牛カツ
📷 たらとスモークチーズの練り天・甘辛ダレ

きんぴられんこん／きのこの山椒炒め／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
497kcal	11.7g	36.6g	31.1g	2.5g

30 木

📷 鶏肉とナッツのオイスター炒め
📷 カニのふわふわ真丈・中華あん

カリフラワーとパプリカのアンチョビ和え／ごぼうと大豆の味噌炒め／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	15.0g	17.6g	22.8g	2.7g

31 金

📷 ハムカツ
📷 生姜入り豆腐ステーキ・梅あんかけ

なすの揚げ浸し／ほうれん草の胡麻和え／かぶの赤しそ和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	13.1g	30.5g	27.6g	3.7g

14 (火)
ごちそう

📷 (ツナカレー混ぜご飯)
📷 サバのカニカマ玉子中華あん
📷 三元豚の豚カツ・しそおろしダレ

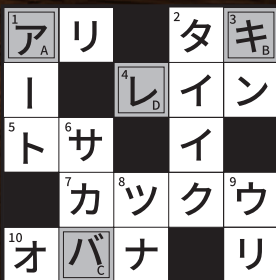
24 (金)
ごちそう

📷 アブラカレイ・トマト煮込み風
📷 秋色チキン南蛮

ツナカレー混ぜご飯の栄養成分：エネルギー 245kcal／たんぱく質 4.8g／脂質 2.0g／炭水化物 53.0g／食塩相当量 1.0g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方にてお届けいたします。

【クロスワード 答え】



ア キ バ レ
(秋晴れ)