

10月の献立



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。

こだわり

魅力的なおかずを盛り込んだ
こだわりメニューです。



☑マークは写真で紹介しているメニューです。

1木

2金

3土

4日

5月

6火

7水

8木

9金

10土

11日

店休日

店休日

店休日

店休日

5月

6火

7水

8木

9金

10土

11日

☑ビーフ入りハンバーグ照焼だれ
ハムカツソース

カレーボール コンソメ煮／カニカマと
野菜の黒胡麻春雨炒め／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
417kcal 16.4g 23.7g 34.3g 3.3g

☑お出汁風味唐揚げ
☑デミグラスポークシチュー

写真は
ページ右端

かぼちゃ天ぷら／厚揚げの甘辛生姜煮
／豆もやしと水菜の中華サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
471kcal 13.8g 34.2g 27.6g 2.8g

☑海老カツ チリソース
大葉入り鶏つまれ 梅だれ

ソーセージとピーマンの中華炒め／ひ
じき煮／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
414kcal 15.6g 26.3g 29.8g 2.9g

☑粗挽き肉ハンバーグオムカレー風ソース
お楽しみの 1 品

鶏さつまの出汁醤油／しらすとわかめの酢の
物／キャベツとコーンのクリーミーサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
394kcal 20.5g 24.5g 23.1g 3.2g

☑フライドチキンヤンニョムソース
☑ひき肉と野菜の韓国風春雨炒め

海鮮チヂミ／さつま芋のハニーマスタード和
え／こんにゃくと人参のチョレギ風サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
497kcal 13.1g 34.2g 35.7g 2.7g

12月

13火

14水

15木

16金

17土

18日

店休日

店休日

店休日

店休日

19月

20火

21水

22木

23金

24土

25日

☑鶏肉と野菜の焼肉のたれ炒め
サーモンフライタルタルソース

ひとくちカニ玉・和風だし／大豆とうまい菜
の柚子胡椒炒め／オクラと麦味噌漬のサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
389kcal 15.9g 27.3g 21.6g 2.5g

☑仙台牛入りハンバーグネギおろしだれ
甘辛豚と彩り野菜のバジルソテー

菜の花入り花形豆腐の揚げ物
／ひじき煮／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
369kcal 13.6g 32.3g 28.2g 3.3g

☑鶏もも唐揚げザンギ風
和風麻婆茄子

ソースたこ焼き／広島菜とブロッコリーの赤
しそ和え／もずく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
525kcal 17.4g 39.6g 26.1g 3.2g

☑カニクリームコロッケ
☑合鴨と野菜のオイスターバター炒め

写真は
ページ右端

ちくわの磯辺揚げ／白菜漬と人参の青
じそ和え／さつま芋のマヨサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
445kcal 9.1g 31.4g 32.1g 2.4g

☑ヒレカツ
アブラカレイの柚子胡椒あん

きんぴられんこん／枝豆と人参の白和
え／キャベツのもろみサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
349kcal 16.7g 19.6g 28.3g 2.3g

26月

27火

28水

29木

30金

31土

☑粗挽きハンバーグレモンステーキ風
鶏竜田の親子とじ

花がんもの煮物／おまかせの
副菜／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
427kcal 16.1g 27.8g 28.6g 3.2g

☑ビーフ入りメンチカツ胡麻みそだれ
☑北海道産ぶりのおろし煮

きのこのバジルパスタ／里芋の生姜昆
布和え／ほうれん草のおひたし

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
457kcal 17.4g 30.0g 30.2g 2.4g

☑照焼きチキン
お楽しみの揚げ物

甘辛肉団子／切干大根煮／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
402kcal 17.3g 22.2g 33.8g 2.6g

☑牛肉のすき焼き
枝豆コロッケ

たこと紅生姜の揚げ天／ピーマンのア
ンチョビ炒め／なすのポン酢サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
367kcal 10.9g 23.0g 30.3g 3.0g

☑チーズハンバーグ トマトカレーソース
☑黒胡麻油淋鶏

写真は
ページ右端

かぼちゃの味噌ナッツバターマッシュ／紅芯大
根とこんにゃくのサラダ／巨峰ロールケーキ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
515kcal 16.2g 34.4g 35.3g 3.0g

14(水)
ごちそう

14(水)
ごちそう

30(金)
ごちそう

6(火)
こだわり

22(木)
こだわり

● 合鴨と野菜のねぎ塩炒め
● 黒毛和牛入りメンチ BBQソース

● 黒胡麻油淋鶏
● チーズハンバーグ トマトカレーソース

● デミグラスポークシチュー
● お出汁風味唐揚げ

● 合鴨と野菜のオイスターバター炒め
● カニクリームコロッケ

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal／たんぱく質 4.3g／脂質 0.5g／炭水化物 63.1g／食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。
※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。