

10月の献立

夜

UNNOTCI

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。

5月

6火

7水

🍁

🍂

🍃

1木

📷 黒毛和牛入りメンチカツ
豆腐麺のソース焼きそば風

もやしのナムル／きのこの煮びたし／
紅芯大根の塩レモンマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
472kcal	11.3g	35.0g	29.6g	2.5g

2金

📷 豚カツ カレーソース
カニ入り真丈 和風あん

しば漬け入り里芋とじゃが芋のマッシュ
／高野豆腐の煮物／かぶと人参のなます

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	13.8g	21.3g	22.4g	2.4g

3土

店休日

4日

店休日

5月

📷 チキンのサクサク醤油マヨ
📷 牛肉入りコロッケ

チンゲン菜の和風炒め／人参と枝豆の
白和え／オクラの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
307kcal	15.6g	17.0g	24.7g	2.1g

6火

📷 牛タン入りハンバーグ
本日の魚料理

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／青菜のパ
ターソテー／カニカマと人参のマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	19.2g	29.7g	20.4g	2.6g

7水

📷 チキンステーキ 照焼だれ
📷 豆腐ハンバーグ 和風あん

大豆とうまい菜のもろみ炒め／オクラのお
ひたし／ブロッコリーのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411kcal	16.6g	27.8g	25.9g	2.3g

8木

📷 豚肉生姜焼き 写真は
ページ右端
📷 さわらのおろし入り和風あん

出汁入りたこ焼き／ほうれん草のおか
か和え／ショコラ克蘭ベリーケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	17.0g	25.7g	21.9g	1.7g

9金

📷 オマール海老のクリームコロッケ
焼売

インゲンとパプリカのオイスター炒め／
切干大根煮／キャベツと水菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	11.5g	27.5g	40.6g	3.2g

10土

店休日

11日

店休日

12月

店休日

13火

📷 ピーマン肉詰めフライ ソース
お楽しみの1品

生姜昆布入り和風春雨炒め／カレー
ボール煮／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
378kcal	13.7g	23.1g	29.7g	2.7g

14水

📷 カニクリームコロッケ
あじのみぞれ煮風

竹の子の明太炒め／ひじき煮／オクラ
のおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
383kcal	13.5g	23.8g	29.7g	2.6g

15木

📷 うなぎの蒲焼風かまぼこ
鶏肉と野菜のレモンバター炒め

かぶと小松菜の中華旨煮／なすの揚げ浸
し／枝豆とわかめの昆布ボン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319kcal	11.6g	22.9g	18.1g	3.0g

16金

📷 お出汁風味あなご天ぷら
豆腐ステーキ おろしソース

かぼちゃの煮物／青菜とえのきの生姜
炒め／人参と水菜のエスニックサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388kcal	11.6g	27.4g	23.6g	2.4g

17土

店休日

18日

店休日

19月

📷 フライドチキンバジルソース
ひき肉と野菜のオイスター炒め

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）
煮／里芋のマッシュサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
521kcal	13.8g	37.6g	24.0g	2.9g

20火

📷 (鮭と青菜の青じそ風味混ぜご飯) 写真は
📷 本まぐろメンチ ページ右端
📷 合鴨と秋野菜の黒胡麻炒め

しらすと野菜のカレーパスタ／玉子入りカリフ
ラワーのクリーミーサラダ／静岡茶の蒸しパン

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	11.6g	27.9g	38.4g	2.4g

21水

📷 粗挽きハンバーグデミタソース
本日の魚料理

かぶと小松菜のコンソメ煮／きのこの
焼肉たれ炒め／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
440kcal	17.8g	28.4g	28.5g	2.8g

22木

📷 チキンのサクサク醤油マヨ
お楽しみの1品

かぼちゃの煮物／なすの味噌炒め／水
菜の胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	17.1g	23.9g	27.4g	2.4g

23金

📷 ビーフ入りハンバーグオニオンソース
豚肉と春雨の塩炒め

きのこの洋風炒め／切干大根煮／ブ
ロッコリーのアンチョビマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	15.8g	22.1g	24.9g	2.4g

24土

店休日

25日

店休日

26月

📷 豚肉の生姜焼き
あじなめろうフライ

かぼちゃの煮物／うまい菜のバター
ソテー／オクラと人参の和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
394kcal	13.6g	25.0g	30.5g	2.3g

27火

📷 ピーマン肉詰めフライ オーロラルタルソース
甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／ツナ入り
春雨のカレー風味炒め／白菜漬の梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398kcal	9.0g	27.6g	29.2g	2.6g

28水

📷 やわたまき
📷 鶏肉の八幡巻
豚唐揚げの中華風チリ炒め

大豆とインゲンのアンチョビ炒め／か
ぼちゃ天ぷら／オクラの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382kcal	13.5g	22.1g	34.8g	2.8g

29木

📷 とり天 和風玉ねぎダレ
本日の魚料理

きんぴられんこん／ひじき煮／キャベ
ツと人参のコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
314kcal	19.4g	18.3g	19.7g	2.4g

30金

📷 牛すじ入りハッシュドビーフ
栗かぼちゃコロッケ

ちくわの磯辺揚げ／人参と枝豆の白和え／
カリフラワー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
345kcal	9.5g	21.4g	30.0g	2.4g

31土

店休日

8(木)
ごちそう

● さわらのおろし入り和風あん
● 豚肉生姜焼き

20(火)
ごちそう

● (鮭と青菜の青じそ風味混ぜご飯)
● 合鴨と秋野菜の黒胡麻炒め
● 本まぐろメンチ

鮭と青菜の青じそ風味混ぜご飯の栄養成分：エネルギー 239kcal／
たんぱく質 4.5g／脂質 1.1g／炭水化物 54.1g／食塩相当量 0.7g

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】

¹ ウ	² リ	³ タ _C	⁴ カ
⁵ サ	ッ	マ _A	ン
	ト		⁶ ト _ロ
⁷ コ	ウ	⁸ ゲ	ン
ケ _D		⁹ ッ _B	ボ _ミ

A B C D
マ ッ タ ケ

(松茸)

※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ありません。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。