



2020年9月28日～10月10日 メニュー

9月 28 月	エビカツ タンドリーチキン 423 kcal 塩分 3.4g	里芋そぼろ煮 ナポリタンスパゲティ 大根菜卵炒め
29 火	豚肉天ぷら ビーフカレー 308 kcal 塩分 3.1g	ミートオムレツ ほっけ塩焼 アスパラベーコンソテー
30 水	なす肉はさみフライ 鮭塩焼 388 kcal 塩分 2.3g	白菜中華旨煮 和風山菜サラダ ほうれん草ゴマ和え
10月 1 木	おろしハンバーグ 海老ボール煮 491 kcal 塩分 3g	切干大根炒め煮 かぼちゃサラダ いかフリッター
2 金	ウィンナー串カツ たらピリ辛焼 344 kcal 塩分 3.1g	カニカマ天海苔巻 あさりトマト煮 ビーフ和風炒め カリフラワーマリネ
3 土	お・ま・か・せ・メニュー	

10月 5 月	二層チーズメンチカツ 豆腐バーグきのこソース 326 kcal 塩分 3.3g	煮物盛合わせ 高野豆腐卵とじ チンゲン菜ポン酢和え
6 火	栗ごはん 魚肉ハムのカレーフリッター 464 kcal 塩分 3.3g	チヂミ なすのオランダ煮 チーズサラダ
7 水	さばの蒲焼風 イタリアンオムレツ 364 kcal 塩分 2.1g	肉じゃが シルバーサラダ 小松菜おろし和え
8 木	ひれかつ煮 メバル甘辛焼 440 kcal 塩分 2.6g	五目巾着煮 わかめ紅生姜和え 山菜ビビンバ
9 金	秋鮭タルタルカツ ハムステーキBBQソース 375 kcal 塩分 2.8g	あさり大根 中華サラダ オクラおほかか和え
10 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。



★ おすすめメニュー ★
10月 5日(月) **二層チーズメンチカツ**

★ おすすめメニュー ★
10月 6日(火) **栗ごはん**

