



2020年10月12日~10月24日 メニュー

10月 12月	カルビ風フライ 鮭みりん焼 304 kcal 塩分 2.2g	チゲ豆腐 なす生姜煮 菊菜香味和え
13日 火	鯨フライ 鶏肉生姜焼 431 kcal 塩分 3.8g	きのこカレー もち巾着煮 カリフラワーわさびマヨ和え
14日 水	茸シチューバーグ たらのパイシー揚 311 kcal 塩分 3.9g	スパゲティミートソース 卵豆腐 ブロッコリーゴマ和え 豆マリネ
15日 木	豆腐ハンバーグ 白身魚の野菜甘酢あん 466 kcal 塩分 3.2g	中華風かに玉 チキンサラダ ピリ辛ちくわ炒め
16日 金	ベーコンカツ たらピリ辛焼 406 kcal 塩分 3.3g	山形風芋煮 マロニー中華サラダ 大根菜と油揚げ炒め
17日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

19日 月	茸クリームフライ 鮭塩焼 362 kcal 塩分 3.6g	チキンボール 冬瓜と鶏肉の炒め煮 韓国風金平 ピリ辛こんにゃく
20日 火	カレイバジルフリッター& 豚玉甘辛煮 煮物盛合わせ 353 kcal 塩分 3.6g	わかめ生姜和え オムレツ この日は十八穀米になります。
21日 水	鯨南蛮漬 つくねバーグ 335 kcal 塩分 3.5g	大豆の青椒肉絲 拌三絲 ポパイソテー
22日 木	イタリアンハンバーグ サクサク海老はんぺん 423 kcal 塩分 3.8g	目玉風オムレツ インディアンサラダ チンゲン菜ゴマ酢和え
23日 金	チキン竜田揚げ さば南部焼 442 kcal 塩分 3.6g	牛肉玉子とじ マカロニサラダ 白滝と明太子和え
24日 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12日(月) **カルビ風フライ**

★ おすすめメニュー ★
10月22日(木) **イタリアンハンバーグ**

