



2020年10月12日~10月24日 メニュー

10月 12月	<b>カルビ風フライ</b> <b>鮭みりん焼</b> 304 kcal 塩分 2.2g	<b>チゲ豆腐</b> なす生姜煮 菊菜香味和え
13日 火	<b>鯨フライ</b> <b>鶏肉生姜焼</b> 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	<b>茸シチューバーグ</b> <b>たらのパイシー揚</b> 311 kcal 塩分 3.9g	<b>スパゲティミートソース</b> 卵豆腐 ブロッコリーゴマ和え 豆マリネ
15日 木	<b>豆腐ハンバーグ</b> <b>白身魚の野菜甘酢あん</b> 466 kcal 塩分 3.2g	<b>中華風かに玉</b> チキンサラダ ピリ辛ちくわ炒め
16日 金	<b>ベーコンカツ</b> <b>たらピリ辛焼</b> 406 kcal 塩分 3.3g	<b>山形風芋煮</b> 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	<b>茸クリームフライ</b> <b>鮭塩焼</b> 362 kcal 塩分 3.6g	<b>チキンボール</b> 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	<b>カレイバジルフリッター&amp; 豚玉甘辛煮</b> <b>煮物盛合わせ</b> 353 kcal 塩分 3.6g	わかめ生姜和え オムレツ <b>この日は十八穀米になります。</b>
21日 水	<b>鯨南蛮漬</b> <b>つくねバーグ</b> 335 kcal 塩分 3.5g	<b>大豆の青椒肉絲</b> 拌三絲 ポパイソテー
22日 木	<b>イタリアンハンバーグ</b> <b>サクサク海老はんぺん</b> 423 kcal 塩分 3.8g	<b>目玉風オムレツ</b> インディアンサラダ チンゲン菜ゴマ酢和え
23日 金	<b>チキン竜田揚げ</b> <b>さば南部焼</b> 442 kcal 塩分 3.6g	<b>牛肉玉子とじ</b> 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**

