



2020年10月26日～11月7日 メニュー

10月 26 月	<b>チーズクラッシュ ハムカツ</b>  赤魚味噌焼  333 kcal 塩分 3.9g	<b>マーボー豆腐</b> 切干大根中華炒め煮 ほうれん草ごま和え
27 火	<b>中華春巻</b>  千草焼  469 kcal 塩分 2.9g	<b>大豆のキーマカレー</b> きのこサラダ 大根菜ゴマおかか炒め
28 水	<b>あさりかき揚げ</b>  豚肉味噌焼  438 kcal 塩分 3g	<b>チーズちくわ磯辺揚げ</b> 八宝菜 タラモサラダ もやしカレー炒め
29 木	<b>鶏肉ケチャップ焼</b>  もちいなり煮  510 kcal 塩分 3.4g	<b>揚げ出し豆腐</b> ツナサラダ ちくわオイスター炒め
30 金	<b>カキフライ&amp;白身フライ</b>  親子煮  342 kcal 塩分 3.2g	<b>ほうれん草平焼</b> 五目マーボーマロニー 小松菜ポン酢和え 長芋サラダ
31 土	お・ま・か・せ・メニュー	

11月 2 月	<b>チキンナゲット</b>  ミートオムレツ  349 kcal 塩分 2.7g	<b>野菜クリーム煮</b> 豚肉入り味噌きんぴら チンゲン菜ポン酢和え 卵の花サラダ
3 火		
4 水	<b>孀恋キャベツメンチカツ</b>  ほっけの塩焼  435 kcal 塩分 3.3g	<b>里芋そぼろ煮</b> 春雨サラダ にんじんグラッセ しいたけ昆布キクラゲ
5 木	<b>おろしハンバーグ</b>  もちサクポテト  438 kcal 塩分 3.3g	<b>水餃子香味ソース</b> かぼちゃサラダ たけのこ土佐煮
6 金	<b>とんかつ</b>  海老ステーキ オーロラソース  443 kcal 塩分 3g	<b>牛肉大和煮</b> マカロニサラダ オクラなめこわさび和え さつま芋甘露煮
7 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 26日(月) チーズクラッシュハムカツ

★ おすすめメニュー ★  
11月 5日(木) おろしハンバーグ

