

# 10月メニュー表



Cooking for wellness  
(食を通し健康作り目指す料理)



10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
<b>サーモンフライ</b> つきこんと豚肉の含め煮 ブロッコリーの辛子和え 冷やっこ ★タレ付くわい入りつくね エネルギー:385kcal タンパク:16.5g 脂質:21.3g 炭水化:32.2g 塩分:3.3g	<b>フレンチオムレツ</b> 焼肉 小松菜とお魚厚揚げ煮 シーチキンサラダ ★三角春巻 エネルギー:300kcal タンパク:13.4g 脂質:15.3g 炭水化:27.2g 塩分:2.1g	<b>チキンカツ</b> 玉子とじ 菜の花昆布和え 竹の子しゅうまい ★ますの塩焼き エネルギー:366kcal タンパク:21.9g 脂質:18.1g 炭水化:29.2g 塩分:3.2g	<b>白身天ぷら</b> <b>フレンチドレッシングかけ</b> 山菜の含め煮 チンゲン菜の中華炒め 厚焼卵 ★若鶏香味焼き エネルギー:274kcal タンパク:16.5g 脂質:14.7g 炭水化:19.1g 塩分:2.3g
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)
<b>牛肉コロッケ</b> 茄子の甘辛煮 ほうれん草かか和え 肉だんごのチリソース和え ★イカステーキ エネルギー:310kcal タンパク:15.9g 脂質:12.9g 炭水化:26.4g 塩分:3.3g	<b>ハムカツ</b> たらこマカロニ 大根サラダ 玉子ロール ★五目巾着煮 エネルギー:374kcal タンパク:9.9g 脂質:22.6g 炭水化:33.4g 塩分:2.4g	<b>豚ロース香味ソース掛け</b> とり肉と車麩の含め煮 胡瓜と生姜の和え物 オクラのエビ詰め天 ★チャブチェ エネルギー:212kcal タンパク:11.1g 脂質:10.8g 炭水化:18.5g 塩分:2.2g	<b>紅スワイガニ入クリーミーコロッケ</b> 蓮根そぼろ炒め 春雨の酢物 三角とうふ天煮 ★ほっけ塩焼き エネルギー:343kcal タンパク:11.8g 脂質:17.7g 炭水化:32.7g 塩分:2.1g
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)
	<b>目玉風オムレツ</b> 星型チップドハム ナポリタンスパゲッティ ピリ辛玉こんにやく ★イカフライ エネルギー:280kcal タンパク:13.3g 脂質:11.3g 炭水化:31.3g 塩分:2.7g	<b>豚串カツ</b> もやしの塩だれ炒め メンマの洋風煮 からしマヨネーズ入り里芋 ★さんま焼き エネルギー:315kcal タンパク:12.1g 脂質:21.5g 炭水化:19.3g 塩分:1.9g	<b>白身フライ</b> シーサイドレグス 若竹煮 絹さやのピーナツ和え ★チキン南蛮 エネルギー:308kcal タンパク:15.4g 脂質:19.0g 炭水化:26.6g 塩分:2.8g
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)
<b>いわし竜田揚げ</b> たこザンギ 豚汁風煮 ブッキーマヨネーズ炒め ★カップグラタン エネルギー:291kcal タンパク:14.1g 脂質:14.8g 炭水化:24.5g 塩分:2.0g	<b>紫いもコロッケ</b> 温泉玉子 キクラゲ入り中華炒め 大豆サラダ ★焼うどん エネルギー:402kcal タンパク:16.6g 脂質:21.5g 炭水化:34.4g 塩分:2.9g	<b>チーズ入りメンチカツ</b> 炒り豆腐 ポテトサラダ 磯のり ★あじ塩焼き エネルギー:411kcal タンパク:17.1g 脂質:22.7g 炭水化:27.6g 塩分:2.3g	<b>鶏ささみ</b> <b>トマトソース掛け</b> ポテトスティック 金平ごぼう 酢味噌菜の花 ★なす肉詰めフライ エネルギー:263kcal タンパク:11.9g 脂質:11.3g 炭水化:29.1g 塩分:2.1g
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
<b>若鶏竜田揚げ</b> 大根味噌煮 マヨネーズ入り菜の花 にしん塩焼き ★チヂミ エネルギー:376kcal タンパク:15.5g 脂質:20.4g 炭水化:33.4g 塩分:1.9g	<b>野菜のクリームシチュー</b> コールスローサラダ 信田巻煮 焼ビーフン ★イカチリ エネルギー:268kcal タンパク:9.3g 脂質:13.6g 炭水化:29.9g 塩分:1.8g	<b>海老フライ</b> チーズインハンバーグ マカロニサラダ レンコンのカレー炒め ★茶わんむし エネルギー:364kcal タンパク:14.7g 脂質:17.3g 炭水化:37.6g 塩分:2.3g	<b>ミニ天津タレ付き</b> オクラすり身詰め天ぷら 肉じゃが フランクフルト ★ロールキャベツのコンソメ煮 エネルギー:310kcal タンパク:11.3g 脂質:17.1g 炭水化:27.8g 塩分:2.1g



\*★は、C食を表示しております。  
 \*多種多様な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。  
 \*材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。  
 \*毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。  
 \*食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。  
 \*土曜日は、オリジナルメニューとなります。  
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。

## ご飯加り表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g



受付電話番号  
TEL (0763)32-4154

**Well Cook**  
**ワックウエル**  
 (株)砺波給食