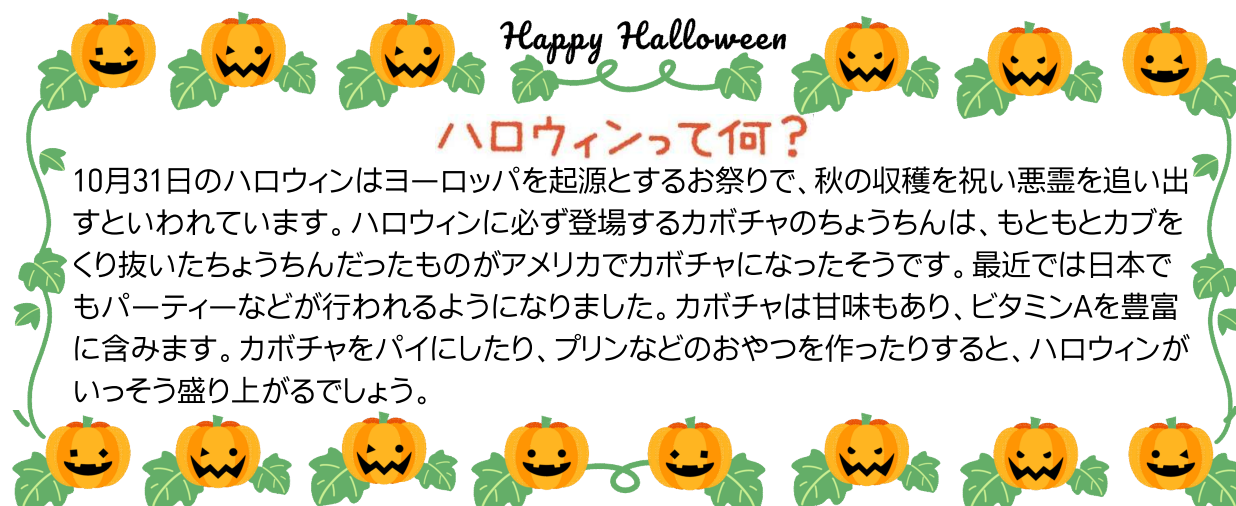


10月メニュー表



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
かぼちゃコロッケ チーズ入焼かまぼこ シーフード煮込み 茄子のおろし和え ★鶏肉塩麹焼き	フレンチオムレツ 焼きそば ポテトサラダ ラー油しいたけ ★ピーマン肉詰フライ	ハムカツ きゃべつの ペペロンチーノ炒め 胡瓜と生姜の和え物 タレ付ミートボール ★焼き鯖の ケイジャンソース掛け	クリーミーコーンコロッケ キーマカレー 大根菜のじゃこ煮 ミニ笹かま ★焼きとり	鶏肉の甘酢炒め にら饅頭 オクラの梅かつお ザーサイ和え 棒天煮 ★かきフライ
エネルギー:350kcal タンパク:17.4g 脂質:17.6g 炭水化:30.3g 塩分:1.8g	エネルギー:358kcal タンパク:11.5g 脂質:20.3g 炭水化:27.6g 塩分:3.0g	エネルギー:385kcal タンパク:13.1g 脂質:25.0g 炭水化:28.5g 塩分:3.4g	エネルギー:387kcal タンパク:12.0g 脂質:23.0g 炭水化:33.5g 塩分:2.8g	エネルギー:371kcal タンパク:10.6g 脂質:18.7g 炭水化:40.7g 塩分:2.7g
10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
	豚串カツ ジャーマンポテト 菜の花酢味噌和え ピリ辛こんにゃく ★ほっけ塩焼き	鶏ささみトマトソース じゃが芋フライ ぜんまいナムル シューマイ ★五目巾着と椎茸煮	白身魚青のりフライ 牛すき煮 カリフラワーの酢物 甘酢あん棒肉団子 ★大粒たこ焼き	野菜春巻 マーボー豆腐 はんぺん 小車麩煮 ★鮭西京焼き
	エネルギー:310kcal タンパク:16.6g 脂質:13.1g 炭水化:26.1g 塩分:2.1g	エネルギー:272kcal タンパク:13.3g 脂質:11.2g 炭水化:30.9g 塩分:2.2g	エネルギー:313kcal タンパク:13.4g 脂質:13.7g 炭水化:35.3g 塩分:2.1g	エネルギー:354kcal タンパク:14.9g 脂質:21.2g 炭水化:25.4g 塩分:2.1g
10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
彩い海鮮ステーキ ちくわ磯辺天ぷら 大根と豚肉の南蛮煮 ほうれん草おひたし ★チキンステーキ	うまトマフライ ミックスビーンズサラダ かぼちゃと鶏団子の餡かけ かぶのベーコン炒め ★ナポリタンスパゲッティ	道産牛肉コロッケ 蓮根のそぼろ餡煮 もやしの酢物 三角さつま揚げ煮 ★ぶり黒酢揚げ	ロールキャベツと ウインナーの洋風煮 あじ大葉フライ 里芋のごま味噌和え 八幡巻 ★ベイクドエッグパンプキン	揚げ出し豆腐と 茄子の田楽 人参と挽肉の春雨炒め こんにゃくの和風サラダ しょうが天 ★鶏手羽ポン酢煮
エネルギー:233kcal タンパク:15.6g 脂質:10.7g 炭水化:20.2g 塩分:3.1g	エネルギー:438kcal タンパク:11.9g 脂質:23.5g 炭水化:46.3g 塩分:2.1g	エネルギー:389kcal タンパク:11.7g 脂質:20.0g 炭水化:42.7g 塩分:2.6g	エネルギー:271kcal タンパク:11.2g 脂質:15.0g 炭水化:24.2g 塩分:1.8g	エネルギー:362kcal タンパク:18.1g 脂質:19.6g 炭水化:27.0g 塩分:2.3g
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
ハンバーグ おろしポン酢添え ひじきの含め煮 いんげんごま和え にしん塩焼き ★クリーミーコロッケ	いか唐揚げ 肉もやし炒め キャベツとえのきの酢物 さばトマトソース煮 ★厚切ハムステーキ	チーズ入りメンチカツ 鶏ささみ入りナムル 茄子のオレンジ煮 オクラの昆布和え ★豚ロース焼肉	オムレツのカニ餡かけ オクラすり身詰め天ぷら 肉じゃが 小籠包 ★赤魚カツ	フライドチキン 白菜と厚揚げの中華風旨煮 切干と春菊の 青じそドレッシング和え グリーンピース入棒天煮 ★カップグラタン
エネルギー:375kcal タンパク:13.0g 脂質:21.9g 炭水化:32.7g 塩分:2.6g	エネルギー:263kcal タンパク:15.5g 脂質:12.3g 炭水化:23.0g 塩分:1.9g	エネルギー:398kcal タンパク:18.2g 脂質:23.3g 炭水化:28.0g 塩分:3.0g	エネルギー:353kcal タンパク:13.7g 脂質:16.5g 炭水化:33.3g 塩分:2.4g	エネルギー:320kcal タンパク:12.6g 脂質:19.3g 炭水化:25.8g 塩分:3.4g

★★は、C食を表示しております。
*多種様々な惣菜が入るため、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。



ご飯加割一表

	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

