



10がつのきゅうしょく



げつようび かようび すいようび もくようび きんようび

今月の平均
エネルギー: 487kcal
たんぱく質: 12.9g

エネルギー・たんぱくしつ

1 **ごこひじきごはん**
かじきたつたあげ
だいこんのきんぴら
てりやきにくだんご
たまごロール・フルーツ

435 11.5

2 **デミグラバーグ**
ほたてふうみフライ
マカロニソテー
しらすあえ
フルーツ

495 10.8

3 **にくやさしいため**
やきもろこしくん
きゅうりとハムのあえもの
ぷるりんゼリー

458 9.9

4 **ポークカレー**
(ゆでたまごいり)
コーンコロケ
マカロニサラダ
フルーツ

487 11.9

7 **かにたまふうすくらんぷ**
ミニコロケ
つくねこぼん
キャベツワカメあえ
ピーチゼリー

447 13.4

8 **ミートスパゲティ**
えびっこフライ
ジャーマンポテト
ひとくちパン
ミニゼリー

544 13

9 **おやこに**
ミニアメリカンドック
いんげんとちくわのごまあえ
フルーツ

497 14.7

10 **ブレッドランチ**
(メンチカツサンド・ジャムサンド)
チキンボールシチュー
コーンソテー
ミニゼリー

520 11.3

11 **チャーハン**
ミニはるまき
はるさめサラダ
ちくさたまごやき
チーズ・フルーツ

558 14.9

14 **たいいくのひ**

15 **おむすびランチ**
とりのフリッター
カリフラワーサラダ
だいがくいも
ベビーパイン

481 11.6

16 **やきぎょうざ**
かいせんステーキ
はるさめソテー
はくさいおひたし
ほしポテ

460 9.7

17 **てりやきハンバーグ**
いもてん
キャベツカレーソテー
だいこんかにふうみサラダ
フルーツ

460 15.7

18 **のりべん**
やきにく
もやしいため
うずまきポテト
ミニゼリー

541 12.9

21 **ポークカレー**
とうふバーグ
ソフトイカリングフライ
あんにんフルーツ

449 12.9

22 **即位礼正殿の儀**

23 **しゃけメンチカツ**
おさかなソーセージステーキ
あつやきたまご・おひたし
ワッフルポテト
ミニゼリー

532 20.4

24 **ブレッドランチ**
(たまごサンド・リングドーナツ)
からあげ・ゆでブロッコリー
マカロニナポリタン
ミニデザート

503 16.2

25 **オムライス**
あげしゅうまい・ミニフランク
ようふうにくじゃが
コールスローサラダ
ぶどうゼリー

474 11.6

28 **わかめごはん**
とりのてりやき
ちくわのえびふうみてんぶら
やきうどん・きりぼしふう
ミニゼリー

516 13.4

29 **やしそばランチ**
ミニメンチカツ
にたまご
バターロール
ミニトマト

やきそばを
パンにはさんで
たべてみよう

430 14.6

30 **エビフライ**
ソーセージソテー
やさしいため
ほしポテ・ベビーパイン

513 10.1

31 **ハロウィンハンバーグ**
ハヤシライス
シルバーサラダ
どうぶつえんゼリー

439 11.3

10/31(木)は
ハロウィンです

かぼちゃ型の
ハンバーグが
お弁当に入
ります。お楽し
みに♪

※ 仕入の都合により写真とメニューが変更になる場合がございます。



