



# 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: 485kcal  
たんぱく質: 13.6g

エネルギー・たんぱく質



1 **デミハンバーグ**  
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

487 11.9

2 **ごこくひじきごはん**  
チキンソテー  
だいこんきんぴら  
てりやきにくだんご  
たまごロール・フルーツ

473 11.3

5 **にくやさしいため**  
マヨコーンさつま  
チキンナゲット  
ぷるりんゼリー

483 13.6

6 **わかめごはん**  
とりのてりやき  
ちくわえびふうみあげ  
きゅうりとハムのあえもの  
やきうどん・たまごやき

472 15.3

7 **かにたまふうすくらブル**  
つくねこぼん  
ギョーザフライ  
キャベツわかめあえ  
ピーチゼリー

507 15.4

8 **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

9 **ミニはるまき**  
ちくさたまごやき  
はるさめサラダ  
さくらシュウマイ  
チーズ

494 15.8

12 **エビフライ**  
ソーセージソテー  
やさしいため  
ほしポテ  
ベビーパン

481 11.6

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

495 14.7

14 **ミートスパゲティ**  
からあげ  
ジャーマンポテト  
ひとくちパン  
ミニゼリー

501 16.6

15 **てりやきハンバーグ**  
かぼちやてんぶら  
キャベツカレーソテー  
だいこんサラダ  
フルーツ

460 15.7

16 **おやこに**  
ミニアメリカンドック  
ほうれんそうのゴマあえ  
フルーツ

541 12.9

19 **やきぎょうざ**  
ちくわてん  
もやしいため  
はくさいおひたし  
プチケーキ

413 8.7

20 **オムライス**  
あげシュウマイ・ミニフランク  
ポテトサラダ  
ツナあえ  
ぶどうゼリー

470 11.9

21 **おむすびランチ**  
ミニコロッケ  
カリフラワーサラダ  
がんもに  
ベビーパン

463 8.9

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

503 16.2

23 **ソースとんかつ**  
いりたまご・やさしいまに  
テーターポテト  
ミニゼリー

474 11.6

26 **えびよせフライ**  
あつやきたまご  
ちくぜんに  
ワッフルポテト  
ミニゼリー

465 13.8

27 **やきそばランチ**  
ミニメンチカツ  
にたまご  
バターロール  
うずまきポテト

やきそばを  
パンにはさんで  
たべてみよう

474 15.1

28 **のりべん**  
やきにく  
もやしいため  
イカドーナツフライ  
ミニゼリー

546 12.7

29 **にくだんごのすぶたふう**  
シュウマイ  
ちゅうかポテト  
フルーツ

アンパンマンふりかけ

451 9.3

30 **ハロウィンハンバーグ**  
ハヤシライス  
パンプキンサラダ  
どうぶつえんゼリー

498 14.3

※ 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。

マルナカフーズ(株)



