



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: 481kcal
 たんぱく質: 12.4g

エネルギー・たんぱくしつ

おやこに
 ミニアメリカンドック
 はくさいゴマあえ
 フルーツ

541 12.9

4 **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

5 **ポークカレー**
 コーンコロッケ
 マカロニサラダ
 フルーツ

457 11.5

6 **かにたまふうすくらんぷ**
 つくねごはん
 ギョーザフライ
 キャベツわかめあえ

507 15.4

7 **フレッドランチ**
 (メンチカツサンド・ミニクロワッサン)
 ミートボールシチュー
 コーンソテー・ゼリー

441 10.9

8 **ミニはるまき**
 ミニオムレツ
 はるさめサラダ
 えびシュウマイ・フルーツ

460 12.6

11 **エビフライ**
 ソーセージソテー
 やさいいため
 ほしポテ・ベビーパン

481 11.6

12 **わかめごはん**
 とりのてりやき・がんもに
 ちくわえびふうみあげ
 きゅうりとハムのあえもの

465 14.3

13 **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

503 17.7

14 **てりやきハンバーグ**
 クリーミーコロッケ
 ワッフルポテト
 だいこんサラダ・フルーツ

519 11.3

15 **ごこくひじきごはん**
 えびはんぺんフライ・にくだんご
 キャベツソテー
 たまごロール・フルーツ

427 10

18 **やきぎょうざ**
 かぼちやてん・もやしいため
 マカロニサラダ
 プチケーキ

459 8.2

19 **オムライス**
 あげシュウマイ・ミニフランク
 ポテトサラダ
 はくさいいために・ゼリー

482 12.3

20 **のりべん**
 とうふバーグ・ハムステーキ
 にんじんグラッセ・ほしポテ
 はるさめソテー・フルーツ

441 11.4

21 **フレッドランチ**
 (たまごサンド・リングドーナツ)
 からあげ・マカロニソテー
 ミニデザート

503 16.2

22 **ソースとんかつ**
 いりたまご・やさしいために
 テーターポテト
 ミニゼリー

474 11.6

25 **えびよせフライ**
 かにシュウマイ
 ちくぜんに・スマイルポテト
 ミニゼリー

458 11.2

26 **おむすびランチ**
 コロッケ・パスタサラダ
 あつあげそばろに
 ベビーパン

493 10.1

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

やきそばを
 パンにはさんで
 たべてみよう

546 12.7

28 **にくだんごのすむたふう**
 フランクソテー
 さつまいもあまに・フルーツ
 アンパンマンふりかけ

475 10.2

29 **ハロウィンハンバーグ**
 ハヤシライス
 カリフラワーサラダ
 どうぶつえんゼリー

490 14.6

※ 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。

