



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
1 ほっかいどうしゃけカツ おさかなソーセージステーキ あつやきたまご ワッフルポテト ミニゼリー  <p>532 20.4</p>	2 ごこくひじきごはん 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 かぼちゃにもの・フルーツ  <p>417 9.7</p>	3 ハンバーグ ブチコロッケ マカロニソテー しらすあえ チーズ  <p>502 14.1</p>	4 スタミナいため マヨコーンさつま きゅうりとハムのあえもの ぷるりんゼリー  <p>458 9.9</p>	5 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 ベビーパイ  <p>487 11.9</p>
8 たいいくのひ 	9 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  <p>544 13</p>	10 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  <p>497 14.7</p>	11 ブレッドランチ (メンチカツサンド・ミニクワッサン) チキンボールシチュー コーンソテー ゼリー  <p>502 10.3</p>	12 チャーハン やさいいため ミニはるまき キャンディチーズ フルーツ  <p>502 13.3</p>
15 かにたまふうスクランブル ミニやさいコロッケ ポークウィンナー チキンさつま ミニゼリー  <p>499 15.5</p>	16 おむすびランチ とりのフリッター カリフラワーサラダ ちゅうかポテト ベビーパイ  <p>481 11.6</p>	17 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  <p>460 9.7</p>	18 おさかなバーグ 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  <p>435 17.5</p>	19 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  <p>541 12.9</p>
22 どうふバーグ ソフトイカリングフライ ドライカレーソテー かぼちゃあまからに あんにんフルーツ  <p>454 10.6</p>	23 やきそばランチ ちびっこハンバーグカツ とうもろこし バターロール フルーツ やきそばを パンにはさんでも おいしいよ!  <p>410 12</p>	24 オムライス フランクソテー ようふうにくじゃが コールスローサラダ ぶどうゼリー  <p>442 10.2</p>	25 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 つぶつぶみかんゼリー  <p>503 16.2</p>	26 そぼろごはん まぐるたつたあげ きんぴらごぼう あかかぶさつま フルーツ  <p>412 11.4</p>
29 わかめごはん とりのしおこうじやき ちくわのえびふうみてんぶら やきうどん・きりぼしふう おやさいゼリー  <p>516 13.4</p>	30 エビフライ ソーセージソテー やさいいため ほしポテ ベビーパイ  <p>513 10.1</p>	31 ハヤシライス かぼちやいりハンバーグ シルバーサラダ ショコラブチケーキ  <p>479 12.4</p>	♪10/31はハロウィンメニューです。かぼちや入りのかぼちや型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。				マルナカフーズ(株) 今月の平均 エネルギー: 481kcal たんぱく質: 12.8g 

