## 毎10月時日の一日秋五デラックス 日の一月の一

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
71FEH	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
栄養価はごはんを含んだ数値です。	チーズインハンバーグ	肉豆腐	アジの南蛮漬け	10月4日   鶏の唐揚げ
末受価はこはがを含めた数値です。 ごはん(210g) エネルギー量 353kcal	キャベツサラダ	チキンカツ	マカロニサラダ	あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ
たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。	栗かぼちゃコロッケ 若芽の酢の物 ピリ辛こんにゃく 紅葉平焼き	花型さつま揚げ 小松菜の煮浸し 卯の花 ラー油メンマ	切干大根煮 水餃子 釜炊き生姜 ミニハンバーグ	竹輪サラダ もやしと人参の胡麻和え フランクフルト 菜の花わさび
	****** 821kcal たんぱく賞 22.4g 脂質 26.8g 炭水化物 117.8g 塩分 4.4g	=****-■ 621kcal たんぱく買 23.3g 脂質 9.6g 炭水化物 107.5g 塩分 3.5g	=***→ 749kcal たんぱく賞 21.1g 脂質 16.6g 炭水化物 124.3g 塩分 3.9g	****** 774kcal たんぱく賞 25.5g 脂質 27.0g 炭水化物 103.1g 塩分 4.0g
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
海老とイカのチリソース	ダブルカツ	サバの照り焼き	とんかつ&チキンカツ	豚肉の生姜焼き
キャベツと合鴨のごまサラダ かに風味つみれ 茄子の南蛮漬け こんにゃくステーキ わさび漬	明太スパゲティ 大根のそぼろあん コーン焼売 インゲンの胡麻和え 大学芋	かき揚げ 厚焼き玉子 ほうれん草のおかか和え 竹輪煮 子持ちサラダ	カレー マカロニサラダ ミートボール あっさりセロリ 枝豆天	ブロッコリーソテー かにクリーミーコロッケ れんこんのナムル がんも煮 春巻き
=*ハ*-■ 623kcal *λルメ<♥ 15.8g 脂質 14.4g 炭水化物 104.9g 塩分 3.3g	=****-■ 786kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.7g 炭水化物 124.3g 塩分 3.3g	=****-■ 855kcal たんぱく軍 24.2g 脂質 31.2g 炭水化物 114.0g 塩分 3.7g	=****-■ 846kcal たんぱく草 27.1g 脂質 28.3g 炭水化物 118.4g 塩分 2.9g	=***♥─■ 874kcal たんぱく買 20.7g 脂質 31.9g 炭水化物 120.5g 塩分 3.9g
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
	ハンバーグバーベキューソース 春雨サラダ ジャーマンポテト 若芽の酢の物 えび団子 ナムル餃子	肉入り蓮根金平 小判ひろうず インゲンと白木耳のナムル とうもろこし 木耳きんぴら	麻婆豆腐&ささみの梅しそ揚げ 焼きうどん ウインナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ 金山寺味噌	エビフライ&イカ野菜カツペペロンチーノ 大根サラダ オムレツ 高野豆腐煮 生姜とあさりの甘辛煮
	=****-■ 774kcal たんぱく買 20.8g 脂質 22.1g 炭水化物 119.4g 塩分 4.1g	=****→ 736kcal たんぱく買 17.4g 脂質 20.4g 炭水化物 117.7g 塩分 2.6g	=**** 655kcal たんぱく買 20.6g 脂質 14.9g 炭水化物 106.0g 塩分 3.4g	****-■ 727kcal たんぱく軍 18.4g 脂質 19.5g 炭水化物 115.0g 塩分 2.3g
10月21日		10月23日	10月24日	10月25日
アジフライ	\ * •	ラビオリ ホワイトソース	チキン南蛮	秋刀魚の蒲焼き風
京風がんも 大根のカニカマあん 照り焼きミニハンバーグ あさりの佃煮 ナムル餃子		トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 ほうれん草のソテー タンドリーチキンビッツ 三色豆	彩りビーフン もやしとザーサイのナムル オクラの塩昆布和え カレーボール 高菜入り翡翠饅頭	南瓜サラダ 焼売 メンチカツ キムチ大根 がんも煮
≖****-■ 773kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.7g 炭水化物 119.9g 塩分 3.8g	•	=****-■ 673kcal たんぱく賞 17.3g 脂質 11.4g 炭水化物 123.3g 塩分 3.0g	=****-■ 789kcal たんぱく賞 22.5g 脂質 23.6g 炭水化物 116.9g 塩分 3.5g	=****→■ 836kcal たんぱく簟 21.4g 脂質 26.0g 炭水化物 122.3g 塩分 3.6g
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
ハンバーグとごぼう天のおろしソース		油淋鶏	かぼちゃとチーズのクノーデル	
春雨のカレー炒め インゲンの胡麻和え 茄子の生姜醤油 厚揚げ煮 なめたけ	<ul><li></li></ul>	豚肉と大根の煮物 菜の花のピーナッツ和え 海鮮焼売 スクランブルエッグ はんぺん煮	明太スパゲティ 金平ごぼう 木の葉豆腐 ツナマリネ ミニゼリー	
==##== 732kcal ±##< 22.8g 脂質 16.1g 炭水化物 120.2g 塩分 4.4g	=****= 684kcal たんぱく買 19.1g 脂質 19.3g 炭水化物 104.7g 塩分 3.3g	-****-■ 751kcal たんぱ(■ 23.9g 脂質 19.7g 炭水化物 115.1g 塩分 3.6g	*****-* 787kcal たんぱく軍 13.7g 脂質 21.2g 炭水化物 131.7g 塩分 2.3g	
10/3 (木)				





アジの南蛮漬け

ど~んと1尾!!

頭から尻尾まで食べられます



10/2 (水)

肉豆腐



豆腐(10/2)の日に 豆腐製品を食べませんか!? 10/8 (火) ダブルカツ



どちらも美味!!藻塩クラッシュ ハムカツ&うずらウインナーカツ

10/31 (木) かぼちゃとチーズのクノーデル



ハッピーハロウィン☆ 2種の味を楽しめる♪