

献立表

10月5日 月	鯖竜田揚げ 落炒め煮 切干ナムル 熱量296kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.4g
10月6日 火	鶏天婦羅 きのこあんかけ 春雨酢の物 白菜塩昆布和え 熱量290kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.1g
10月7日 水	海老カツ タルタルソース 高野豆腐五目煮 菜の花胡麻味噌和え 熱量310kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量2.0g
10月8日 木	ハンバーグ 大豆トマトソース ひじき煮付 小松菜ピーナッツ和え 熱量288kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量2.3g
10月9日 金	白身魚 柚子味噌かけ 大根そぼろ煮 カリフラワーサラダ 熱量279kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.4g
10月10日 土	焼きそば 大根なます いんげん煮付 熱量336kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

10月12日 月	麻婆豆腐 山菜煮付 ブロッコリーサラダ 熱量281kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量2.0g
10月13日 火	フライドチキン&カニコロッケ オクラわさび和え ペンネデミグラスソース 熱量341kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量2.3g
10月14日 水	カツ鍋 金平牛蒡 蓮根胡麻酢和え 熱量304kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量1.7g
10月15日 木	鱈片揚げ 韓国風ソース 春雨チャプチェ ほうれん草ナムル 熱量319kcal 蛋白質16.0g 塩分相当量2.4g
10月16日 金	イカ天婦羅 五目あんかけ お煮メ三品 茄子炒め煮 熱量287kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.9g
10月17日 土	ロールキャベツ トマトソース 竹の子煮付 マカロニサラダ 熱量303kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

10月19日 月	ハンバーグ ホワイトカレーソース 枝豆サラダ ペペロンチーノスパゲティ 熱量339kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.1g
10月20日 火	白身魚ふんわり唐揚げ 菜の花お浸し 高野豆腐五目煮 熱量297kcal 蛋白質18.4g 塩分相当量2.4g
10月21日 水	鶏肉揚げ煮と大根の炊き合わせ 麻婆茄子 小松菜胡麻和え 熱量317kcal 蛋白質16.7g 塩分相当量2.1g
10月22日 木	かに玉 中華野菜あんかけ 蓮根煮付 キャベツ入りメンチカツ 熱量285kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.0g
10月23日 金	鯖ムニエル 粒マスタードマヨ 明太子マカロニ ゴーヤ塩昆布和え 熱量314kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.1g
10月24日 土	肉じゃが 焼うどん 竹輪と水菜のサラダ 熱量336kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

10月26日 月	チキンカツ 明太マヨソース 高野豆腐煮付 小松菜酢味噌和え 熱量344kcal 蛋白質18.3g 塩分相当量2.2g
10月27日 火	鯖田楽 ビーフンソテー 切干大根五目煮 熱量324kcal 蛋白質21.8g 塩分相当量2.4g
10月28日 水	ソース豚カツ 枝豆サラダ 糸切昆布煮付 熱量336kcal 蛋白質17.5g 塩分相当量2.2g
10月29日 木	イカ天婦羅 チリソース メンマ煮付 ブロッコリーサラダ 熱量306kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量2.1g
10月30日 金	照り焼きハンバーグ 金平牛蒡 ペンネトマトソース 熱量328kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.4g
10月31日 土	シーフードフライ 大根五目煮 人参サラダ 熱量319kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ