

献立表

10月4日 月	豚肉甘辛煮 落炒め煮 大根そぼろ煮 熱量284kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量1.7g
10月5日 火	若鶏 きのこあんかけ 春雨酢の物 白菜塩昆布和え 熱量317kcal 蛋白質16.6g 塩分相当量2.1g
10月6日 水	豚カツ 玉子とじ風 高野豆腐煮付 マカロニサラダ 熱量291kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.7g
10月7日 木	ビーンズバーグ ひじき煮 小松菜ピーナッツ和え 熱量279kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.4g
10月8日 金	鱈 ゆず味噌かけ 明太子スパゲティ カリフラワーサラダ 熱量290kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.4g
10月9日 土	ソース焼きそば 大根なます いんげん煮付 熱量285kcal 蛋白質8.2g 塩分相当量2.1g

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11日 月	チキンカツ 明太マヨソース ポテトサラダ 茄子生姜醤油煮 熱量322kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.1g
10月12日 火	鯖 南部焼 ぎょうぎフライ ペンネデミグラスソース 熱量326kcal 蛋白質19.0g 塩分相当量1.9g
10月13日 水	鶏肉照り焼き 金平牛蒡 春雨チャプチェ 熱量304kcal 蛋白質15.6g 塩分相当量1.5g
10月14日 木	ホイコーロー 切干大根煮付 ほうれん草ナムル 熱量297kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.4g
10月15日 金	イカ天婦羅 五目あんかけ お煮メ三品 ミートコロッケ 熱量301kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量1.9g
10月16日 土	ロールキャベツ トマトソース 竹の子煮付 小松菜ゆかり和え 熱量290kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量2.2g

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18日 月	豆腐ハンバーグ 柚子風味あんかけ ひじき煮付 ペペロンチーノ (ほうれん草入り) 熱量313kcal 蛋白質8.3g 塩分相当量2.4g
10月19日 火	味噌カツ 竹の子煮付 高野豆腐五目煮 熱量331kcal 蛋白質17.8g 塩分相当量1.5g
10月20日 水	鶏肉揚げ煮 白菜コンソメ煮 いんげんフレーク煮 熱量288kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.7g
10月21日 木	かに玉 チリソース メンチカツ カリフラワーおかか和え 熱量285kcal 蛋白質9.4g 塩分相当量1.6g
10月22日 金	天婦羅盛り合わせ 山菜煮付 菜の花胡麻和え 熱量304kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.3g
10月23日 土	肉じゃが 焼きうどん ツナと水菜のサラダ 熱量318kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.0g

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25日 月	鯖 塩焼き 高野豆腐五目煮 小松菜酢味噌和え 熱量321kcal 蛋白質19.7g 塩分相当量2.4g
10月26日 火	塩レモン香るささみフライ 切干大根煮付 ビーフンソテー 熱量297kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量2.3g
10月27日 水	豚肉生姜焼き エビ焼売 糸切昆布煮 熱量324kcal 蛋白質17.2g 塩分相当量2.3g
10月28日 木	イカステーキ 甘辛たれ メンマ炒め煮 ブロッコリーサラダ 熱量300kcal 蛋白質15.1g 塩分相当量2.0g
10月29日 金	コンビチキン 金平牛蒡 ペンネトマトソース 熱量311kcal 蛋白質16.9g 塩分相当量2.1g
10月30日 土	鱈 麻婆ソース 大根五目煮 人参サラダ 熱量290kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量2.2g

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