献 立 表

10 月 3日 月	白身魚ムニエル ～粒マスタードマヨ～ 糸切昆布煮 ほうれん草生姜醤油 熱量330kcal　蛋白質13.9g　塩分相当量2.1g
10 月 4日 火	鶏ちゃん風 春雨酢の物 お煮〆三品 熱量308kcal　蛋白質14.1g　塩分相当量1.8g
10 月 5日 水	豚カツ玉子とじ風 高野豆腐煮 マカロニサラダ 熱量332kcal　蛋白質16.9g　塩分相当量2.2
10 月 6日 木	ハンバーグ～ビーンズソース～ ひじき煮付 小松菜ピーナッツ和え 熱量309kcal　蛋白質16.9g　塩分相当量2.1g
10 月 7日 金	鶏つくね～柚子みそかけ～ 白菜塩昆布和え 明太子スパゲティ 熱量300kcal　蛋白質9.3g　塩分相当量2.4g
10 月 8日 土	鶏＆イカ天婦羅 肉じゃが 菜の花お浸し 熱量300kcal　蛋白質12.8g　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 10日 月	チキンカツ 蕗信田煮 ポテトサラダ 熱量314kcal　蛋白質13.2g　塩分相当量2.3g
10 月 11日 火	鯖 南部焼き 牛肉メンチ オクラわさび和え 熱量304kcal　蛋白質19.0g　塩分相当量2.0g
10 月 12日 水	豚肉生姜焼き 玉子焼き ミートコロッケ 熱量322kcal　蛋白質12.1g　塩分相当量1.4g
10 月 13日 木	回 鍋 肉 切干大根煮付 ゴーヤツナ和え 熱量301kcal　蛋白質11.8g　塩分相当量2.4g
10 月 14日 金	エビカツ～手作りタルタル添え～ 金平牛蒡 ほうれん草ナムル 熱量288kcal　蛋白質9.0g　塩分相当量2.4g
10 月 15日 土	ロールキャベツ～トマトソース～ コーンフライ 小松菜ゆかり和え 熱量282kcal　蛋白質9.7g　塩分相当量2.3g

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 17日 月	ハンバーグ～デミグラスソース～ ひじき煮 野菜コロッケ 熱量309kcal　蛋白質11.1g　塩分相当量2.1g
10 月 18日 火	豚カツ 高野豆腐煮 マカロニサラダ 熱量338kcal　蛋白質17.5g　塩分相当量1.8g
10 月 19日 水	塩焼きそばかに玉添え 蓮根煮付 青梗菜ナムル 熱量278kcal　蛋白質10.7g　塩分相当量1.6g
10 月 20日 木	茄子味噌炒め イカフライ 春雨チャプチェ 熱量280kcal　蛋白質11.0g　塩分相当量2.2g
10 月 21日 金	チキンカツ 竹輪天 竹の子煮付 熱量312kcal　蛋白質16.5g　塩分相当量1.6g
10 月 22日 土	肉じゃが 野菜炒め 磯辺フライ 熱量308kcal　蛋白質11.6g　塩分相当量1.4g

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 24日 月	鯖 塩焼き 小松菜酢味噌 ゴーヤ塩昆布和え 熱量274kcal　蛋白質14.3g　塩分相当量2.1g
10 月 25日 火	塩だれメンチ＆お好み焼き ビーフンソテー 竹輪と若布生姜酢和え 熱量288kcal　蛋白質9.2g　塩分相当量1.8g
10 月 26日 水	ハムカツ 枝豆サラダ 糸切昆布煮付 熱量337kcal　蛋白質12.3g　塩分相当量2.3g
10 月 27日 木	イカ天婦羅～葱ダレ～ メンマ炒め煮 ブロッコリーサラダ 熱量294kcal　蛋白質8.9g　塩分相当量1.4g
10 月 28日 金	あんかけスパハンバーグのせ 鶏唐揚げ チンゲン菜玉子炒め 熱量326kcal　蛋白質16.5g　塩分相当量1.6g
10 月 29日 土	マーボー豆腐 人参サラダ 大根五目煮 熱量297kcal　蛋白質11.8g　塩分相当量2.3g

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 31日 月	鶏唐揚げ～オレンジ風味～ ひじき煮 パンプキンサラダ 熱量333kcal　蛋白質18.4g　塩分相当量1.8g
11 月 1日 火	チキンカツ 野菜味噌炒め 花切干大根煮 熱量283kcal　蛋白質11.4g　塩分相当量2.4g
11 月 2日 水	豚カツ～ゴロゴロカレーソース～ 春雨チャプチェ オクラわさび和え 熱量292kcal　蛋白質9.6g　塩分相当量2.2g
11 月 3日 木	イカ磯辺揚げ 竹の子煮付 法蓮草胡麻マヨ和え 熱量319kcal　蛋白質14.3g　塩分相当量1.4g
11 月 4日 金	牛肉メンチ 大根信田煮 ゴーヤチャンプルー 熱量318kcal　蛋白質12.0g　塩分相当量1.9g
11 月 5日 土	焼きうどん 金平蓮根 菜の花胡麻和え 熱量291kcal　蛋白質7.4g　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