

献立表

10月2日 月	白身魚ムニエル 糸切昆布煮 法蓮草生姜醤油和え 熱量304kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.6g
10月3日 火	鶏ちゃん風 春雨酢の物 オクラおかか和え 熱量265kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量1.7g
10月4日 水	豚カツ玉子とじ 高野豆腐五目煮 マカロニサラダ 熱量347kcal 蛋白質17.6g 塩分相当量2.2g
10月5日 木	ハンバーグ～ビーンズソース～ 鶏唐揚げ 小松菜ピーナッツ和え 熱量274kcal 蛋白質17.0g 塩分相当量1.6g
10月6日 金	鶏つくね柚子味噌かけ 野菜コロッケ 白菜塩昆布和え 熱量305kcal 蛋白質7.7g 塩分相当量2.4g
10月7日 土	鶏天&竹輪天 メンマ煮付 菜の花お浸し 熱量275kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量1.6g

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9日 月	チキンカツ ふき信田煮 ポテトサラダ 熱量307kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.5g
10月10日 火	鯖南部焼き オクラわさび和え ペンネデミグラスソース 熱量345kcal 蛋白質18.1g 塩分相当量1.6g
10月11日 水	豚肉生姜焼き 白菜サラダ 春雨カレー風炒め 熱量309kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.6g
10月12日 木	回鍋肉 切干大根煮 ゴーヤツナ和え 熱量298kcal 蛋白質11.3g 塩分相当量1.9g
10月13日 金	チキン南蛮 金平牛蒡 ほうれん草ナムル 熱量331kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量2.1g
10月14日 土	ロールキャベツ～トマトソース～ 蓮根旨煮 小松菜ゆかり和え 熱量264kcal 蛋白質9.0g 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16日 月	デミバーグ ひじき煮付 水菜とベーコンのペペロンチーノ 熱量302kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.4g
10月17日 火	味噌カツ 竹の子焼売 マカロニサラダ 熱量332kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.9g
10月18日 水	塩焼きそば 餃子 青梗菜ナムル 熱量251kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量2.4g
10月19日 木	茄子味噌炒め 春巻き 春雨チャプチェ 熱量300kcal 蛋白質8.4g 塩分相当量2.4g
10月20日 金	チキンカツ 竹輪天婦羅 竹の子煮付 熱量319kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量1.4g
10月21日 土	肉じゃが 野菜炒め 磯辺フライ 熱量297kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量1.7g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

献立表

10月23日 月	鯖塩焼き 蓮根煮付 小松菜酢味噌和え 熱量308kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量1.4g
10月24日 火	メンチカツ&お好み焼き 切干大根煮付 ビーフンソテー 熱量282kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量1.9g
10月25日 水	ハムカツ 糸切昆布煮 枝豆サラダ 熱量340kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量2.2g
10月26日 木	イカ天ねぎたれ メンマ炒め煮 ミートコロケ 熱量254kcal 蛋白質9.4g 塩分相当量1.2g
10月27日 金	あんかけスパ&ハンバーグ 煮なます 青梗菜中華炒め 熱量254kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.5g
10月28日 土	マーボー豆腐 お煮メ三品 にんじんサラダ 熱量281kcal 蛋白質9.9g 塩分相当量1.5g

食材の都合によりメニューの変更がある場合がございます

株式会社 マルイチ

献立表

10月30日 月	<p>鯖照り焼き</p> <hr/> <p>中華もやし</p> <hr/> <p>野菜味噌炒め</p> <hr/> <p>熱量308kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.5g</p>
10月31日 火	<p>若鶏唐揚げ～オレンジソース～</p> <hr/> <p>ひじき煮付</p> <hr/> <p>パンプキンサラダ</p> <hr/> <p>熱量323kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量1.1g</p>
11月1日 水	<p>豚カツ～カレーソース～</p> <hr/> <p>春雨チャプチェ</p> <hr/> <p>オクラわさび和え</p> <hr/> <p>熱量292kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.4g</p>
11月2日 木	<p>イカ磯辺揚げ</p> <hr/> <p>ふき煮付</p> <hr/> <p>法蓮草ごまマヨ和え</p> <hr/> <p>熱量323kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量2.0g</p>
11月3日 金	<p>メンチカツ～トマトソース～</p> <hr/> <p>大根信田煮</p> <hr/> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <hr/> <p>熱量314kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.1g</p>
11月4日 土	<p>焼きうどん</p> <hr/> <p>金平蓮根</p> <hr/> <p>菜の花胡麻和え</p> <hr/> <p>熱量253kcal 蛋白質7.2g 塩分相当量2.4g</p>

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