

透折 10月

月	火	水	木	金	土
	1 270kcal 蛋白 8.9g 塩分 2.4g	2 354kcal 蛋白 17.4g 塩分 2.3g	3 337kcal 蛋白 17.9g 塩分 1.5g	4 334kcal 蛋白 11g 塩分 2.1g	5 277kcal 蛋白 12.7g 塩分 2.1g
	鶏つくね 柚子みそかけ 白菜塩昆布和え	とんかつ ゴロゴロカレーソース マカロニサラダ	ハンバーグ ビーンズソース 小松菜ピーナッツ和え	鶏天&竹輪天 茄子のトマト煮 菜の花お浸し	飛騨名物 鶏ちゃん カレー三角春巻 オクラおかか和え
7 294kcal 蛋白 11.1g 塩分 1.5g	8 354kcal 蛋白 18.3g 塩分 1.5g	9 355kcal 蛋白 14.4g 塩分 1.6g	10 289kcal 蛋白 10.8g 塩分 1.9g	11 321kcal 蛋白 15.9g 塩分 1.6g	12 304kcal 蛋白 10.1g 塩分 2.4g
チキンカツ ふき信田煮 ポテトサラダ	鯖 南部焼き 高野豆腐の煮付 和風パンネ	豚生姜焼き イカしそチーズカツ 春雨カレー炒め	ホイコーロー 回鍋肉 切干大根煮 ゴーヤツナ和え	鶏の磯辺唐揚げ 金平ごぼう ほうれん草ナムル	ロールキャベツ トマトソース れんこん旨煮
14 304kcal 蛋白 9.1g 塩分 1.7g	15 332kcal 蛋白 15.6g 塩分 1.6g	16 331kcal 蛋白 14.8g 塩分 2.4g	17 353kcal 蛋白 11.8g 塩分 1.8g	18 352kcal 蛋白 12.7g 塩分 2.4	19 341kcal 蛋白 11.2g 塩分 2.2g
茄子味噌炒め 春雨チャブチェ いんげんフレーク煮	洋風弁当 照焼ハンバーグ 極上エビカツ ミートソーススパ	塩焼きそば カレー唐揚げ チンゲン菜ナムル	揚げ餃子の 中華あんかけ たけのこ焼売	たこキャベツカツ チキンナゲット がんも煮	肉じゃが 磯辺フライ 野菜炒め
21 291kcal 蛋白 13.2g 塩分 1.3g	22 339kcal 蛋白 11.8g 塩分 2.4g	23 351kcal 蛋白 12.5g 塩分 2.4g	24 303kcal 蛋白 11.5g 塩分 1.2g	25 297kcal 蛋白 12.2g 塩分 2.0g	26 289kcal 蛋白 10.8g 塩分 2.1g
鯖 塩焼き 野菜肉巻きフライ 小松菜ソテー	メンチカツ &お好み焼き ビーフンソテー	ハムカツ 糸切昆布煮 枝豆サラダ	イカ天甘辛だれ メンマ炒め煮 ブロッコリーサラダ	テミバーグ 北海扇フライ 青菜の中華炒め	マーボー豆腐 茄子の揚げ煮 人参サラダ
28 340kcal 蛋白 15.5g 塩分 1.6g	29 293kcal 蛋白 10.2g 塩分 1.5g	30 340kcal 蛋白 15.1g 塩分 2.4g	31 351kcal 蛋白 16.6g 塩分 1.3g		
鯖の照り焼 切干大根煮 れんこんサラダ	イカ磯辺揚げ ふき煮付 青菜ごまマヨ和え	とんかつ玉子とし 春雨チャブチェ オクラわさび和え	ハロウィン 鶏の唐揚げ 明太子スパ パンフキンサラダ		



<マルイチからのお願い> お弁当は衛生上13時までに召上がりいただきますようお願いいたします。

遅くなる場合は10℃以下の冷蔵庫で保管してください。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。

禁止食については、メインのみ対応させていただきます。

