

# 10月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日
				チーズin南瓜の包み揚げ 中華サラダ 土佐煮 華詩 りんごダイス缶 179 kcal	サバのみりん焼き 南瓜サラダ 塩焼き肉 グレープフルーツ 243 kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日
根菜入りハンバーグ イタリアンサラダ 味噌炒め キャラメルおさつ 158 kcal	ハムとベーコンのMIXフライ 酢の物 肉じゃが 切り出し豚 いちご杏仁豆腐 202 kcal	手作り風唐揚げ 梅しそサラダ 八宝菜風 フルーツMIX缶 134 kcal	イカフライ マカロニサラダ 豚肉の生姜焼き カニしぐれ キャンディーチーズ 261 kcal	さわらの西京焼き ポテトサラダ すき焼き風煮 ミカン缶 215 kcal	野菜春巻き おかか煮 チンジャオロースー 半月かまぼこ ぶどう 141 kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
赤魚のみりん焼き 酢の物 筑前煮 人参さつまちゃん マンゴープリン 153 kcal	豚ロース焼き肉 春雨サラダ 卵とじ ぶちもっちーな(いちご) 228 kcal	エビカツ さつま芋サラダ ポークチャップ タコウィンナー アレンジダイスゼリー 269 kcal	唐揚げ 海藻サラダ 塩焼きソバ 黄桃缶 194 kcal	ヒレカツ フレンチサラダ カレー 半月かまぼこ キャラメルおさつ 219 kcal	白身魚の甘酢あん 粗挽きウィンナー 炒り豆腐 りんごプチケーキ 237 kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ハンバーグきのこソース スパゲティーソテー クリーム煮 パイン缶 184 kcal	豚の唐揚げ甘酢あん 酢の物 ツナじゃが煮 カニしぐれ フルーツMIX缶 218 kcal	ポテトサラダハムカツ 酢味噌和え 根菜煮 いちご杏仁豆腐 138 kcal	エビフライ 青しそサラダ 切干大根の煮物 切り出し豚 ミカン缶 103 kcal	いか天ぷら おかか和え ビビンバ りんごプチケーキ 237 kcal	かき揚げ ゴマ酢和え すき焼き風に 花詞 黄桃缶 189 kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日
白身魚の野菜あんかけ スパゲティーサラダ 根菜金平 タコウィンナー ぶちもっちーな(いちご) 278 kcal	炊き込みご飯 サバの塩焼き 卵とじ バンバンジー風 マンゴープリン 154 kcal	トンカツ ポテトサラダ 麻婆豆腐 キャンディーチーズ 274 kcal	4種のきのこクリームコロッケ ナポリタン 味噌炒め パイン缶 196 kcal	チキン南蛮風 たらこ炒め 田舎煮 ハロウィン蒲鉾 りんごダイス缶 192 kcal	魚の唐揚げ さつま芋のサラダ プルコギ風 アレンジダイスゼリー 254 kcal

仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください

\* ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。

株式会社 ハローランチサービス

☎(554)1612 FAX(553)7959