

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 魚の唐揚げ 五目ひじき 梅しそサラダ グレープフルーツ 127 kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日
ヒレカツ ナポリタン 金平 キャンディチーズ 155 kcal	ベーコンクリームフライ かぼちゃサラダ 鶏ちゃん焼き風 切り出し豚 いちご杏仁豆腐 325 kcal	厚切りハムカツ ゴマ味噌和え 肉じゃが リンゴダイス缶 170 kcal	サケの塩焼き 酢の物 チェブチェ風 カニしぐれ ぶどう 156 kcal	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 中華旨煮 ミカン缶 187 kcal	メンチカツ マカロニサラダ ひじき煮 半月かまぼこ オレンジ 188 kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日
スポーツの日  17日	ソースかつ丼風 海藻サラダ 金平ごぼう 黄桃缶 181 kcal	チキンステーキ 煮浸し チャンプルー風 タコウィンナー アレンジダイスゼリー 154 kcal	白身魚フライ 焼きそば ツナじゃが煮 パイン缶 158 kcal	サバのみりん焼き さつま芋のサラダ 切干大根の煮物 人参さつまちゃん マンゴープリン 184 kcal	かき揚げ 酢味噌和え チンジャオロースー ぶちもっちゃん(いちご) 213 kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日
イカしそチーズカツ 海藻サラダ 焼き肉 ミカン缶 183 kcal	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 麻婆豆腐 半月かまぼこ フルーツMIX缶 238 kcal	メンチカツ 春雨サラダ カレー キャンディチーズ 190 kcal	エビカツ ナポリタン ジャーマンポテト 切り出し豚 いちご杏仁豆腐 209 kcal	かき揚げ 大根サラダ ブルコギ風 リンゴダイス缶 190 kcal	魚のごま風味揚げ フレンチサラダ ミートボールハヤシ 花詞 黄桃缶 229 kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日
デミグラスコロッケ 野菜炒め ツナ大根 タコウィンナー パイン缶 189 kcal	サバ味噌煮 厚焼き玉子 根菜金平 マンゴープリン 170 kcal	炊き込みご飯 天津甘栗コロッケ マカロニサラダ 卵とじ 黄桃缶 213 kcal	赤魚みりん焼き コールスローサラダ 酢豚 ぶちもっちゃん(いちご) 210 kcal	ハンバーグ 海藻サラダ 切干大根の煮物 カニしぐれ アレンジダイスゼリー 132 kcal	春巻き スイートポテトサラダ 回鍋肉 キウイフルーツ 218 kcal
31日 桃ご飯 とり天 塩昆布和え 煮しめ フルーツMIX缶 203 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