

# 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	3日
			エビフライ 中華サラダ 切干大根の煮物 黄桃缶  186 Kcal	いか天ぷら 正油玉子 ビビンバ風焼肉 星型スライスなると パイ缶 196 Kcal	メンチカツ オムレツ トマト煮 グレープフルーツ  216 Kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日
チキンのオープン焼き ナポリタン ひじきの炒め煮 マンゴープリン 226 Kcal	白身魚フライ イタリアンサラダ 焼き肉 切り出し豚 フルーツMIX缶 224 Kcal	ヒレカツ マカロニサラダ ツナ大根 リンゴダイス缶 200 Kcal	サバの塩麹焼き カニ風卵とじ 肉じゃが カニしぐれ いちご杏仁豆腐 212 Kcal	鶏天 春雨サラダ 中華旨煮 キャラメルおさつ 191 Kcal	白身魚のトマトソース 野菜炒め 肉豆腐 半月かまぼこ ポムデュセス 198 Kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
豚ロース生姜焼き コールスローサラダ 大根のカレー煮 人参さつまちゃん キャンティチーズ 160 Kcal	エビカツ 海藻サラダ ハヤシ ぶちもっちゃん(いちご) 223 Kcal	鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 煮浸し 星型スライスなると ミカン缶 161 Kcal	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ 五目煮 パイ缶 185 Kcal	サバの味噌煮 酢の物 親子煮 タコウィンナー マンゴープリン 212 Kcal	イカドーナツフライ さつま芋のサラダ 回鍋肉 リンゴダイス缶 247 Kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
トンカツ キャベツサラダ 切干大根の煮物 黄桃缶 214 Kcal	チキンステーキ 中華サラダ 八宝菜風 カニしぐれ いちご杏仁豆腐 187 Kcal	魚のちゃんちゃん焼き 粗挽きウィンナー ケチャップ炒め キャンティチーズ 207 Kcal	カニカマ天ぷら 南瓜サラダ 切り昆布の煮物 切り出し豚 フルーツMIX缶 159 Kcal	メンチカツ 大根サラダ 豚丼風煮 マンゴープリン 202 Kcal	白身魚フライ ジャーマンポテト 山菜の煮物 花詞 ケチャップボール 203 Kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日
鶏マヨカツ オムレツのエビチリソース 五目ひじき タコウィンナー パイ缶 205 Kcal	炊き込みご飯 サバの塩麹焼き 厚焼き玉子 筑前煮 金時豆 175 Kcal	根菜ハンバーグ マカロニサラダ ツナじゃが煮 キャラメルおさつ 204 Kcal	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 麻婆豆腐 リンゴダイス缶 233 Kcal	カニクリームコロッケ スレーンオムレツハーフ 田舎煮 人参さつまちゃん キャンティチーズ 152 Kcal	南瓜コロッケ 焼きビーフン 豚肉の生姜焼き キャラメルおさつ 251 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