

# 11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	4日
		イカの天ぷら ごま酢和え 豚丼風 いちご杏仁豆腐 227kcal	ヒレカツ 厚焼き玉子 金平ごぼう トマトさつまちゃん みかん缶 158kcal	文化の日	白身魚フライ ピーナツ和え 味噌炒め フルーツMIX缶 141kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
メンチカツ ナムル風 ツナ大根 タコウインナー りんごダイス缶 197kcal	ブリの照り焼き 根菜サラダ オイスター炒め 黄桃缶 194kcal	彩りつくね 中華サラダ 麻婆豆腐 人参さつまちゃん パイン缶 178kcal	炊き込みご飯 赤魚の味醂焼き 酢の物 じゃが煮 ぶどうゼリー 145kcal	ハンバーグ フレンチサラダ 切干大根煮 花かまぼこ キャンディチーズ 184kcal	かき揚げ 甘酢和え 豚肉の生姜焼き オレンジ 193kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
とんかつ ごま和え ミート茄子 マンゴープリン 223kcal	イカフライ さつまいもサラダ 筑前煮 半月かまぼこ キャンディチーズ 224kcal	豆腐ステーキ 南瓜サラダ 酢豚 みかん缶 246kcal	チーズ入りチキンナゲット 金平 昆布の煮物 タコウインナー 黄桃缶 157kcal	メンチカツ 青しそサラダ カレー パイン缶 197kcal	アジの塩焼き そぼろ炒め じゃが煮 グレープフルーツ 124kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
チキンカツ イタリアンサラダ 金平ごぼう トマトさつまちゃん ぶどうゼリー 171kcal	栗ごはん  ハムカツ 厚焼き玉子 ひじき煮 りんごダイス缶 220kcal	さわら西京焼き 酢の物 すき焼き風煮 タコウインナー いちご杏仁豆腐 239kcal	勤労感謝の日	ごまおさつフライ コールスローサラダ ポークチャップ 豚かまぼこ みかん缶 209kcal	タレカツ風 南瓜サラダ 根菜煮 りんご 202kcal
27日	28日	29日	30日		
鶏肉の天ぷら 和え物 おかか煮 いちご杏仁豆腐 121kcal	ハンバーグ ポテトサラダ 野菜炒め 花かまぼこ パイン缶 183kcal	海老カツ 野菜サラダ 焼き肉 マンゴープリン 214kcal	鶏肉の竜田揚げ 煮浸し 根菜金平 半月かまぼこ キャンディチーズ 137kcal		

仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

\* 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