

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	4日
		海老カツ おかか炒め とほう煮 人参さつまちゃん パイン缶 151kcal	チキンステーキ ポテトサラダ ツナ大根 りんごダイス缶 141kcal	サバの塩焼き 海藻サラダ チャブチン風 花かまぼこ マンゴープリン 168kcal	メンチカツ フレンチサラダ ソテー 黄桃缶 137kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
目玉フライ ゆかい和え ひじき煮 月見かまぼこ みかん缶 159kcal	ホッケ塩焼き ごま和え 根菜煮 カニしぐれ ぶどうゼリー 161kcal	おさつコロッケ 春雨サラダ 金平ごぼう いちご杏仁豆腐 203kcal	コーンフライ ごま酢和え 肉じゃが 半月かまぼこ パイン缶 159kcal	チキンリングフライ ナムル風 ポークチャップ りんごダイス缶 221kcal	野菜コロッケ ピクルス風 昆布の煮物 オレンジ 121kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	イカリングフライ 甘酢和え 麻婆豆腐 マンゴープリン 236kcal	ハンバーグおろしソース 南瓜サラダ 味噌炒め カニしぐれ りんごダイス缶 200kcal	根菜メンチカツ ソテー 豚しゃぶ マンゴープリン 165kcal	とんかつ フレンチサラダ カレー 豚かまぼこ みかん缶 242kcal	マスの塩焼き 酢の物 肉豆腐 フルーツMIX缶 145kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
野菜春巻き 青しそサラダ 焼き肉 ぶどうゼリー 142kcal	紫いもコロッケ 昆布和え 中華旨煮 花かまぼこ いちご杏仁豆腐 113kcal	豚ロース生姜焼き ツナサラダ 煮物 パイン缶 156kcal	豆腐ナゲット 中華サラダ ひじき煮 豚かまぼこ りんごダイス缶 135kcal	チーズ入りポテトもち ゆかい和え 秋野菜の煮物 マンゴープリン 122kcal	白身フライ おかか炒め シチュー グレープフルーツ 144kcal
27日	28日	29日	30日	31日	
ホッケ塩焼き 酢の物 茄子味噌炒め 半月かまぼこ みかん缶 117kcal	炊き込みご飯 牛すじコロッケ 厚焼き玉子 田舎煮 ぶどうゼリー 168kcal	天津甘栗コロッケ フレンチサラダ 回鍋肉 人参さつまちゃん いちご杏仁豆腐 186kcal	ソースとんかつ おかか和え 金平ごぼう パイン缶 168kcal	ハンバーグトマトソース 南瓜サラダ 煮浸し ハロウィンかまぼこ りんごダイス缶 145kcal	

☆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