

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
			メンチカツ 花野菜サラダ 煮浸し 人参さつまちゃん みかん缶 147kcal	豆腐ハンバーグ 酢の物 すき煮風 パイン缶 113kcal	マスの塩焼き ごまドレ和え 中華旨煮 グレープフルーツ 106kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日
チキンリングフライ 南瓜サラダ 昆布の煮物 花かまぼこ マンゴープリン 172kcal	コーンクリームフライ フレンチサラダ 煮物 りんごダイス缶 129kcal	サバの塩焼き ナムル風 肉野菜炒め カニしぐれ はちみつモンゼリー 120kcal	とんかつ ごま味噌和え おかか煮 いちご杏仁豆腐 182kcal	天津甘栗コロッケ お浸し 炒り豆腐 豚スライス みかん缶 143kcal	エビフライ おかか和え 中華炒め 黄桃缶 118kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	チキンライス 根菜入り鶏つくねバーグ ポテトサラダ 花野菜ソテー パイン缶 159kcal	ハムポテトフライ コーンサラダ ごま炒め マンゴープリン 165kcal	南瓜コロッケ 和風サラダ 麻婆豆腐 花かまぼこ りんごダイス缶 136kcal	メンチカツ カニ風味サラダ カレー はちみつモンゼリー 184kcal	ホッケ塩焼き 青しそサラダ いりどり キウイフルーツ 101kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
マスの塩焼き ドレッシング和え フルコギ風 半月かまぼこ いちご杏仁豆腐 110kcal	トマトコーンフライ 酢味噌和え コンソメ煮 みかん缶 150kcal	鶏の唐揚げ ごま和え 昆布の煮物 人参さつまちゃん パイン缶 147kcal	イカリングフライ お浸し ハヤシ風 マンゴープリン 122kcal	炊き込みご飯 ポテトコロッケ 中華サラダ おかか炒め りんごダイス缶 140kcal	ミートボール イタリアンサラダ ひじき煮 オレンジ 108kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日
鶏の天ぷら 中華炒め 麻婆春雨 はちみつモンゼリー 169kcal	ハンバーグデミソース ごまドレ和え おかか煮 豚スライス いちご杏仁豆腐 127kcal	カレークリームフライ 昆布和え 野菜炒め みかん缶 118kcal	ホッケ塩焼き 花野菜サラダ 八宝菜 カニしぐれ パイン缶 103kcal	パンフキンキッシュ風 野菜サラダ ごま炒め マンゴープリン 104kcal	豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 焼き肉 グレープフルーツ 108kcal

☆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