



10月 おうみ 献立表

手造りお弁当MONTHLY MENU

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ご飯は普通盛で約400kcalです。◆個包装の調味料は使用料に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
 ◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。
 ◆メニュー表にはその他4品目について表示しております。◆アレルギー物質の混入防止には細心の注意を払っておりますが、絶対的ではありませんので過敏な方は十分にご理解、ご留意くださいますようお願い申し上げます。

2020年 10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
28	29	30	1 野菜豆腐ハンバーグ 昔ながらの海老カツ ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め 350kcal 《アレルギー》 えび	2 肉厚あじフライ ぜんまい煮 いかと白菜の塩炒め 344kcal 《アレルギー》
5 カマンベールインメンチかつ チャプチェ ひじきと豆のサラダ 411kcal 《アレルギー》	6 ホッケの塩焼き 豚と野菜の炒め物 和風きのこスパゲッティ 375kcal 《アレルギー》	7 牛丼風 明太チーズクリーミーフライ カリフラワー辛子マヨ和 408kcal 《アレルギー》	8 エビフライ&白身フライ タイ風焼ビーフン ごぼうとピーマンの甘辛煮 484kcal 《アレルギー》 えび	9 ヒレかつ キャベツと玉葱の中華炒め マカロニサラダ 435kcal 《アレルギー》
12 さんま蒲揚げ 肉じゃが ごぼうサラダ 413kcal 《アレルギー》	13 ます塩焼き じゃがいものピリ辛炒め さつま芋と竹輪の天ぷら 301kcal 《アレルギー》 えび	14 ふんわりキャベツのたこカツ 豚と玉葱のジンジャー炒め 蓮根のさっぱり柚子胡椒炒め 273kcal 《アレルギー》	15 豆腐ステーキバター醤油ソース ツナビーフン 麻婆茄子 487kcal 《アレルギー》	16 ハムカツ 南瓜と人参のハニーミルクサラダ さば塩焼き 456kcal 《アレルギー》
19 国産チキンかつ さつま芋ゆずおろし和え イカとキャベツのちゃんぽん炒め 347kcal 《アレルギー》	20 牛と牛蒡の柳川風 揚げ出し豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 298kcal 《アレルギー》 落花生	21 きのこシチューインハンバーグ ジャーマンポテト 人参とさつま揚げの煮物 321kcal 《アレルギー》	22 白身魚チリソースかけ 山菜のひじき煮 冷奴 271kcal 《アレルギー》 えび	23 バターチキンカレーフライ 豚ときゃべつの味噌炒め 小松菜と鮭の磯和え 420kcal 《アレルギー》
26 カレーコロケ 焼ビーフン ひじき煮 423kcal 《アレルギー》 かに	27 ベーコンキャベツかつ 大根肉味噌かけ ブロッコリーのおかか和え 415kcal 《アレルギー》	28 玉子サラダフライ 春雨中華和え 肉団子のクリーム煮風 305kcal 《アレルギー》	29 十勝ビーフの入ったカルビ風フライ レンコンサラダ さんま土佐煮 497kcal 《アレルギー》	30 牛肉と白菜のすき焼き煮 あじ塩焼き 小松菜とベーコンのコンソメ炒め 335kcal 《アレルギー》

新メニュー

料理長
おススメ!

新メニュー

主食は
かやくご飯
になります