



10月 MONTHLY MENU

栄養満点

◆エネルギーの表示値は目安です。◆個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーに含んでおりません。◆ご飯は340kcalです。
◆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。
◆土曜日は「おまかせ」の内容でのご提供になりますので、省略しております。

おうみ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1  牛丼風 たっぷりコーンフライ カリフラワー辛子マヨ和え	2  とんかつ タイ風ビーフン だし巻き	3  サクッとおいしいメンチカツ キャベツと玉葱の中華炒め マカロニサラダ
6  かぼちゃクノードル 肉じゃが ごぼうサラダ	7  ます塩焼き 九条ねぎオムレツ 焼きそば	8  ふんわりたこのキャベツカツ 豚と玉葱の生姜焼き 蓮根のさっぱり柚子胡椒炒め	9  豆腐ステーキ 野菜コロケ 麻婆茄子	10  白身フライ 小松菜のお浸し 五目金平
13  チキンカツ ジャーマンポテト イカとキャベツのちゃんぽん炒め	14  牛肉と牛蒡の柳川風 揚げ出し豆腐 さわら香味焼き	15  ハンバーグ ほうれん草のお浸し さつま芋の柚子おろし和え	16  白身天ぷらチリソースかけ 山菜のひじき煮 冷奴	17  エビカツ わかめとコーンのサラダ 切干大根の中華和え
20  アジフライ マカロニサラダ 豚肉ピリ辛ケチャップ炒め	21  かに竜田 五目ビーフン ブロッコリーおかか和え	22  いか寄せフライ 肉団子のクリーム煮 春雨中華和え	23  金沢ビーフカレーフライ レンコンサラダ 厚揚げと南瓜の煮物	24  クリーミーコロケ 牛肉と白菜のすき焼き煮 切干大根とひじきの煮物
27  鶏唐揚げマリネ 卵の花フライ ほうれん草生姜和え	28  とんかつ マカロニサラダ 金平ごぼう	29  えびフライ 肉じゃが 小松菜と白菜の胡麻和え	30  厚切りハムカツ ごぼうサラダ チャブチェ	31  ハンバーグデミソースかけ ほうれん草ナムル かぼちゃサラダ