



11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
3  白身フライ 小松菜とベーコンのコンソメ炒め いんげんのピーナッツ和え 370kcal	4  いか寄せフライ ますの塩焼き ブロッコリーのスパイスサラダ 328kcal 主食は かやくご飯 になります	5  とんかつ ごぼうと竹輪の金平 キャベツとツナのシーザーサラダ 320kcal	6  豚と玉葱の焼肉炒め 紅ズワイガニ入クリーミーコロッケ 大根とがんもの煮物 375kcal	7  鶏ささみフライ 里芋とさつま芋の旨塩和え 焼きうどん 346kcal
10  チキンカツ 明太子スパゲッティ ゴロゴロポテトサラダ 448kcal	11  チーズメンチカツ 塩焼きそば えびの三角春巻き 329kcal	12  豚の生姜焼き さばの塩焼き コロッケ 367kcal	13  アジフライ 大根ゆかり和え マカロニサラダ 295kcal	14  豆腐ハンバーグ 柚子風味の春雨サラダ 五目きんぴら 304kcal
17  ぷりっとエビカツ 筑前煮 ブロッコリーのカニ風味あん 335kcal 主食は かやくご飯 になります	18  ピーマン肉詰めフライ チンゲン菜ごま和え 玉葱とわかめのツナサラダ 247kcal	19  フィッシュフライ 茄子のオイスター炒め 鶏ともやしのカレーマヨ和え 364kcal	20  ハムカツ じゃが芋とシラスの金平風 蓮根と大豆ミートのボロネーゼ 389kcal	21  若鶏のから揚げ ひじき煮 挽肉と豆腐のピリ辛麺 399kcal おすすめ!
24  たこキャベツカツ だし巻き卵 人参とれんこんの山椒炒め 269kcal	25  白身魚の南蛮漬け なすのチリソース炒め ごぼうサラダ 252kcal	26  野菜とひじきの豆腐焼き中華あんかけ すき焼き風煮 さつま揚げと南瓜の煮物 269kcal	27  親子チキンカツ じゃがいもとツナのマヨサラダ 大根と蒟蒻の煮物 327kcal	28  チーズinハンバーグ オムレツ もやしとピーマンのカレーソース 237kcal