



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
今月の世界のごはん ～肉団子の北欧風クリーム煮～ ミートボールを牛乳や生クリームベースのまろやかなソースで煮込んだ心も体も温まる北欧の家庭料理です。 🎃🎃🎃🎃🎃🎃			1  とんかつ 焼きビーフン ほうれん草浸し 387kcal	2  メンチカツ キャベツと玉葱の中華炒め マカロニサラダ 389kcal
5  かぼちゃクノードル 肉じゃが ごぼうサラダ 415kcal	6  ホッケ塩焼き 焼きそば チンゲン菜の和え物 275kcal	7  キャベツのたこカツ 豚と玉葱の生姜焼き 蓮根のさっぱり柚子胡椒炒め 334kcal	8  豆腐ステーキ 野菜コロッケ 麻婆茄子 379kcal	9  白身フライ かぼちゃサラダ 五目きんぴら 355kcal
12  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 303kcal	13  牛肉と牛蒡の柳川風 揚げ出し豆腐 さわら香味焼き 287kcal	14  ハンバーグ ほうれん草浸し さつま芋の柚子おろし和え 352kcal	15  白身天ぷらチリソースかけ 山菜のひじき煮 冷奴 301kcal	16  海老カツ 小松菜ごま和え 切干大根の中華和え 356kcal
19  とんかつ マカロニサラダ 玉葱とピーマンのケチャップ炒め 306kcal	20  チキン竜田 五目ビーフン ブロッコリーおかか和え 299kcal	21 世界のごはん DAY 22 NEW 肉団子の北欧風クリーム煮 イカ寄せフライ 春雨の中華和え 303kcal	22  メンチカツ レンコンサラダ 厚揚げと南瓜の煮物 358kcal	23  クリーミーコロッケ 牛肉と白菜のすき焼き煮 カリフラワーとベーコンのソテー 326kcal
26  鶏唐揚げのマリネ キャベツのシーザーサラダ ほうれん草生姜和え 345kcal おすすめ!	27  アジフライ 金平ごぼう ひじき煮 336kcal 主食は かやくご飯 になります	28  えびフライ 茄子の揚げ浸し 小松菜ごま和え 359kcal	29  ハムカツ チャブチェ ちくわの辛子酢味噌和え 394kcal	30  ハンバーグデミソースかけ 山菜煮 ほうれん草ナムル 356kcal