



月	火	水	木	金	土
			10月30日	10月31日	11月1日
...	...	...	自家製あごだし肉天 銀サワラ味醂漬け焼き ミートソースパスタ 牛蒡天	ガパオ・もやし小松菜添え 特選メンチカツ ミニチーズオムレツ ゼンマイと油揚げの甘煮	黒毛和牛メンチカツ ほうれん草平焼き 春巻き サラダ
			386.3Kcal 17.4g 3.3g	381.7Kcal 19.2g 3.7g	385.2Kcal 15.6g 2.1g
3	4	5	6	7	8
文化の日	シャリアピンソースハンバーグ 特選熟成サーモンフライ 春雨サラダ ひじきと油揚げの煮付	鶏の唐揚げ:ハニーマスタード ホッケの塩焼き ポテトと枝豆のサラダ 切り干し大根の煮物	自家製豚カツ プレーンオムレツ ほうれん草入りペペロンチーノ 金平ごぼう	俵メンチカツ 麻婆豆腐 メバル照り焼き わかめと人参の酢物	フライドチキン 特選かに玉 竹輪天 サラダ
	398.8Kcal 24.1g 2.6g	400.7Kcal 22.5g 3.0g	382.8Kcal 21.1g 2.3g	381.5Kcal 21.7g 2.9g	382.7Kcal 20.5g 3.2g
10	11	12	13	14	15
チキングリル:和風おろしソース 特選アジフライ 筑前煮 ゴマ風味マカロニサラダ	ヒレカツ&エビフライ 焼魚:汐マス アメリカヌソースパスタ 大根とハスのキムチ煮	海苔弁 天津甘栗コロッケ ミートオムレツ マロニーサラダ	特製チキンカツ ポークカレー 赤魚の塩焼き 厚揚げの甘辛煮	ダブルポークソテー きたあかりコロッケ もやしと小松菜の中華和え コンニャクのピリ辛煮	ヒレカツ オムレツ:つくね串 ギョーザ サラダ
397.7Kcal 17.6g 2.9g	406.7Kcal 12.6g 2.1g	381.7Kcal 14.6g 3.9g	382.2Kcal 19.5g 3.1g	381.4Kcal 16.9g 2.7g	378.7Kcal 12.4g 2.7g
17	18	19	20	21	22
ベシメルソースハンバーグ 鶏牛蒡串カツ&コロッケ サツマイモペンネサラダ もやしのコチュジャン炒め	五目炊き込み御飯 特選ハムカツ サバの照り焼き 肉じゃが	自家製あごだし肉天 ホッケの塩焼き もやしと青梗菜のナムル 牛蒡天	鶏肉のもろみ照焼き パリパリ春巻き&焼きそば トウモロコシのすり身揚げ 春雨サラダ	ドフィノア風グラタン 静岡産豚メンチカツ パスタサラダ ひじきと油揚げの煮付	豚カツ サバ味噌煮 餅巾着 サラダ
401.4Kcal 16.9g 2.7g	387.2Kcal 20.5g 3.2g	389.1Kcal 16.2g 3.2g	388.8Kcal 20.1g 2.6g	398.7Kcal 12.9g 3.1g	387.1Kcal 18.6g 2.9g
24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 振替日	栗ご飯(ゴマ塩付き) 天ぷら:野菜かき揚げ 銀サワラ味醂漬け焼き 切り干し大根とハスの煮付	豚しゃぶ(ゴマダレ) カボチャコロッケ メバル照り焼き 刻み昆布とハスの甘煮	本ロース豚カツ チキンカレー オムレツ 梅ドレペンネサラダ	ハニーマスタードハンバーグ 特選海老カツ 自家製ポテトサラダ もやしの豆板醬炒め	チキンカチャトーラ イカと彩り野菜カツ シュウマイ サラダ
	391.1Kcal 16.9g 2.8g	381.1Kcal 14.9g 2.8g	396.9Kcal 17.3g 4.1g	399.7Kcal 19.1g 3.1g	377.1Kcal 14.1g 3.9g

○ ご注文はA.M 9: 30
までをお願い致します。

○ 副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○ 食品衛生上、
P.M 1: 00までに
お召し上がり下さい。

○ 弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○ 仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○ 弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ
お願い致します。

★ カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは350Kcal
(普通ライス)です。