

日	月	火	水	木	金	土
					1 630kcal ごま唐揚げ 青菜の千草和え ごぼうサラダ	2
3	4 0kcal 振替休日	5 712kcal 昆布ご飯 エビカツ 玉子焼き 肉だんご きんぴらごぼう	6 550kcal 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ	7 527kcal ささみ香草フライ マカロニサラダ ぜんまい炒め	8 655kcal エビピラフ スコッチエッグ	9
10	11 738kcal 鶏竜田揚げ (おろしソース) 青菜の辛し和え シルバーサラダ	12 576kcal 肉じゃが煮 コーンコロケ 玉子焼き	13 613kcal 揚げ鶏 (ユーリンチーソース) ポテトサラダ フキ炒め	14 634kcal 豚肉の 野菜巻きフライ 肉だんご 根菜煮	15 637kcal ちらし寿司 エビフライ 唐揚げ ウインナー 煮物	16
17	18 601kcal 和風ハンバーグ (おろしソース) きのこスパゲティ 明太ポテトサラダ	19 552kcal わかめご飯 アジフライ 肉だんご 切干大根	20 624kcal 懐かしの ソースチキンカツ マカロニサラダ	21 602kcal 中華弁当 酢豚 春巻き シューマイ イカチリ	22 679kcal 野菜炒め ハムカツ 玉子焼き	23
24	25 561kcal きのこご飯 白身フライ ちくわ磯辺揚げ 肉だんご	26 675kcal チンジャオロース かぼちゃコロケ 焼きそば ウインナー	27 586kcal チキン南蛮 (野菜のせ) きんぴらごぼう	28 619kcal イカフライ 麻婆豆腐 玉子焼き	29 684kcal ポークカレー 唐揚げ	30

※材料の関係上、メニューが若干変更になる場合がございますが、ご了承願います。

2024年11月1日