



10月 10日 月曜	<b>体育の日</b>  エネルギー 368 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 16.7 g	10月 17日 月曜	<b>チキンステーキ</b> アジフライ ぜんまい炒り煮 菜の花そぼろあえ 一口さつま エネルギー 368 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 16.7 g
10月 11日 火曜	<b>すき焼き風煮</b> 三角春巻き(えび) モズクパック 青梗菜海苔あえ 金平つくね串 エネルギー 334 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 14.7 g	10月 18日 火曜	<b>焼き肉カルビメンチ</b> タレ付きハンバーグ ツナ入り玉子とじ 白菜土佐あえ 高野含め煮 エネルギー 397 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 15.3 g
10月 12日 水曜	<b>焼きそば</b> お好み焼き 牛肉コロッケ ポークビーンズ なます エネルギー 421 Kcal タンパク質 28.7 g 脂質 22.6 g	10月 19日 水曜	<b>こだわりメンチかつ</b> 生姜入り玉子焼き 五目大豆 なます こんにゃく味噌煮 エネルギー 489 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 23.5 g
10月 13日 木曜	<b>サバ大葉梅肉フライ</b> 手作り風ステーキハンバーグ 金平ごぼう オクラ土佐あえ 法蓮草平焼き エネルギー 349 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 14.1 g	10月 20日 木曜	<b>イワシ大葉フライ</b> チキンピカタ 金平ごぼう ひじきサラダ 青梗菜辛しあえ エネルギー 367 Kcal タンパク質 17.6 g 脂質 18.5 g
10月 14日 金曜	<b>豚ヒレカツ</b> ミートオムレツ ひじき炒り煮 小松菜二色和え 花さつま エネルギー 342 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 18.3 g	10月 21日 金曜	<b>白身フライ</b> マーボー豆腐 大根田舎煮 法蓮祖ごまあえ GP棒天 エネルギー 396 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 18.3 g
10月 15日 土曜	<b>鮭西京焼き</b> コーンみそコロッケ 高野玉子とじ 昆布炒め煮 法蓮草浸し エネルギー 348 Kcal タンパク質 24.2 g 脂質 16.5 g	10月 22日 土曜	<b>肉団子の変わり酢豚</b> 目玉焼きフライ コーンシューマイ ポークビーンズ 菜の花浸し エネルギー 388 Kcal タンパク質 22.3 g 脂質 18.5 g

<旬の食材> 柿 - ビタミンCとAが多く、風邪の予防におすすめ。干し柿にすると、甘みは約4倍、ビタミンAは3倍近くになる。葉には薬効があり、茶などに使われる。  
 ししゃも - ビタミン、ミネラルが豊富。子持ちはおなかかふつくらしたものを選ぶ。魚を丸ごと一匹食べるので、カルシウムを補給して骨粗しょう症の予防に。  
 ます - 仲間の鮭より身がやわらかく、洋風料理にむくが、火を通しすぎるとバサバサしてしまう。押さえて弾力があり、切り身は色が鮮やかなものが新鮮。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください  
 ※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。