

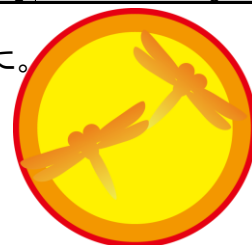
## 上メニュー

9月24日～10月8日

Tel:0743-64-3001

|     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| 9月  | <b>振替休日 (秋分の日)</b>  | 10月 | <b>すき焼き風煮</b>                               |
| 24日 |  | 1日  | 白身フライ ふーちゃん焼売 なます<br>めかぶパック                 |
| 月曜  | エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g   | 月曜  | エネルギー 435 Kcal タンパク質 22.7 g 脂質 21.4 g       |
| 9月  | <b>白身大葉チーズフライ</b>   | 10月 | <b>丸亀名物骨付き風メンチカツ</b>                        |
| 25日 | 海苔入り卵焼き 大豆のうま煮 カリフラワーごまあえ<br>三角イナリ(ピンク)   | 2日  | だし巻き玉子 千切り大根煮つけ マカロニサラダ<br>カリフラワー甘酢あえ       |
| 火曜  | エネルギー 367 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 18.7 g   | 火曜  | エネルギー 378 Kcal タンパク質 15.8 g 脂質 18.9 g       |
| 9月  | <b>具たくさん中華春巻き</b>   | 10月 | <b>とんかつ</b>                                 |
| 26日 | ミニチキン(甘酢) 金平ごぼう 青梗菜わさび海苔あえ<br>モズクパック  | 3日  | 法蓮草平焼き玉子 蓮根味噌煮 ひじきとオクラサラダ<br>こんにやくピリ辛煮      |
| 水曜  | エネルギー 421 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 20.7 g   | 水曜  | エネルギー 396 Kcal タンパク質 17.8 g 脂質 16.4 g       |
| 9月  | <b>サワラ幽庵焼き</b>  | 10月 | <b>鯖からあげきのこあんかけ</b>                         |
| 27日 | イカリングフライ 高野あられ煮 モヤシ中華風あえもの<br>こんにやく鹿の子串   | 4日  | 三角春巻き(エビ入り) 大豆のケチャップ煮 ジャコと小松菜炒り煮<br>ネギ味噌つくね |
| 木曜  | エネルギー 367 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 13.8 g   | 木曜  | エネルギー 434 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 22.7 g       |
| 9月  | <b>フライドチキン</b>  | 10月 | <b>コーンコロケ</b>                               |
| 28日 | 焼きそばオムレツ 餃子フライ 蓮根七味炒り煮<br>花さつま  | 5日  | チキンステーキ 大根の筑前煮風 白菜とあげ煮つけ<br>青梗菜ピーナッツあえ      |
| 金曜  | エネルギー 398 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 19.7 g   | 金曜  | エネルギー 432 Kcal タンパク質 24.7 g 脂質 21.5 g       |
| 9月  | <b>サンマ生姜煮</b>   | 10月 | <b>チキンカツ</b>                                |
| 29日 | 手づくりかきあげ 昆布炒め煮 小松菜浸し<br>厚あげ煮つけ  | 6日  | ハイカラ玉子とじ 大根の中華風あえ ブロッコリーサラダ<br>サイコロあげ煮つけ    |
| 土曜  | エネルギー 423 Kcal タンパク質 26.5 g 脂質 23.4 g   | 土曜  | エネルギー 398 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 16.5 g       |

<旬の食材・野菜・魚介編> 銀杏 — 主な効果は、咳き止めと頻尿の改善。臭気のものであるアルカロイドによる中毒を起こす可能性があるため、摂取は1日10個(子どもは5個)以内。  
 柿 — ビタミンCとAが多く、風邪の予防にオススメ。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。  
 ししやも — 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。



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。