



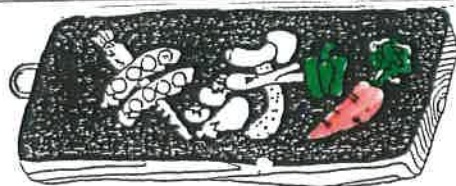
2018 10月 お昼弁当献立表

日	月	火	水	木	金	土
	ミートローフ / 大根と油あげの煮物 ポテトサラダ 酢の物 490kcal	鮭の塩焼 2 麻婆豆腐 ポテトのチーズ焼 ナムル 511kcal	豚の角煮 3 大学芋 大根のサラダ 846kcal	ぶりの照焼 4 高野豆腐の煮物 なすの煮浸し 卵の花 549kcal	青椒肉絲 5 ポテトサラダ 春雨の中華風 538kcal	鱈ときのこと野菜あかせ 南瓜の煮物 キャベツの炒め煮 大根の浅漬 479kcal
7 お休み	鶏の八角煮 8 ひじきの煮物 モロヘイヤのお浸し 462kcal	赤魚鯛の粕漬 9 厚焼き卵 里芋の煮物 しらあえ 576kcal	豚のみそ焼き 10 大学芋 ビーフン焼きそば風 608kcal	鯖の竜田揚げ 11 おろし和え れんこんの炒め煮 南瓜の煮物 昆布の佃煮 547kcal	すき焼き風煮物 12 三色 きんぴら スパゲティサラダ 酢の物 612kcal	鮭の塩焼 13 南瓜とふの煮物 卵の花 おろしあえ 399kcal
14 お休み	カレー 15 もやしの温野菜 マリネ 福神漬、らっきよ 518kcal	鱈のからあげ 16 マカロニのカルボナーラ風 なすとピーマンのみそ炒め もやしソテー 675kcal	ヒレカツ 17 炒り豆腐(筍・しいたけ) ナムル お好み漬 570kcal	魚の塩焼 18 高野豆腐の煮物 里芋とこんにゃくの佃煮 酢の物 327kcal	すき焼き風煮物 19 豆腐のサラダ モロヘイヤのお浸し 462kcal	麻婆豆腐 20 チヂミ 春雨サラダ 479kcal
21 お休み	つくね 22 煮物 コールスロー うずら豆の煮物 501kcal	照焼 23 南瓜の煮物 キャベツの炒め煮 青菜のお浸し 473kcal	ミートローフ 24 スパゲティナポリタン きゅうりもみ 454kcal	ヒレカツ 25 きんぴら 豆腐の煮物 おろし和え 596kcal	鶏のスープ煮 26 里芋の煮物 マカロニサラダ キャベツのお浸し 513kcal	鯖のみそ煮 27 白菜の炒め煮 南瓜の煮物 わかめの生姜じょう油 495kcal
28 お休み	和風ハンバーグ 29 切干大根の煮物 春雨の酢の物 じゃがのあまつゆ煮 483kcal	鯖の香り焼き 30 高野豆腐の煮物 きんぴら大根 ごまあえ 459kcal	豚肉と野菜のカレー 31 マカロニサラダ 福神漬、らっきよ 果物 587kcal			

炊きたての栗のご飯をよそひけり

(祐葉坊美る)

ご注文は、朝10時までにお願ひ致します



食材仕入れの都合
などにより、献立の
変更がございます

カロリー表示は
普通盛りを基準
にしております

1食 700円
大・普通・小盛り: 同一料金
献立により、汁物もつきます

