

10月

1日 木	ごちそうの日♪ 天ぷら盛り合わせ (海老・きす・茄子・ 南瓜・ししとう) カロリー541 塩分3.0	松茸ご飯 うざく 茶碗蒸し すまし汁 塩分3.0
2日 金	クリームシチュー カロリー591	ごはん スナッペンドウの玉子炒め ペイザンヌサラダ オレンジ 塩分2.1
3日 土	鮭ときのこの ホイル焼き カロリー500	ごはん 人参しりしり ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 塩分2.7
4日 日	ポークカツレツ カロリー753	ごはん きのこのソテー ザワークラウト風 オニオンスープ 塩分2.2
5日 月	ハヤシライス カロリー679	キャベツと胡瓜の ツナサラダ ストロベリーババロア 塩分2.3
6日 火	白身魚の レモン蒸し カロリー443	ごはん 茄子の味噌炒め 野菜マリネ コンソメスープ 塩分1.4
7日 水	ホッケの塩焼き カロリー540	ちりめん山椒ご飯 さつま芋のきんぴら 小松菜の辛子和え 味噌汁 塩分2.8

8日 木	鶏肉の竜田揚げ カロリー620	ごはん 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のツナ和え すまし汁 塩分2.6
9日 金	えびチリ玉子 カロリー717	ごはん ビーフンソテー たたき胡瓜のナムル 中華スープ 塩分2.1
10日 土	豚肉と野菜の ポン酢炒め カロリー678	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 柿 塩分1.8
11日 日	アジのトマト油淋 カロリー550	ごはん レンコン金平 焼き厚揚げのおろしのせ かきたまスープ 塩分2.0
12日 月	五目ちらし寿司 カロリー487	筑前煮 茄子と胡瓜の浅漬け 赤だし 塩分4.0
13日 火	太刀魚の 塩麴焼き カロリー634	炊き込みご飯 南瓜の煮物 チンゲン菜の二色和え かきたま汁 塩分3.4
14日 水	牛肉の すき焼き風 カロリー682	ごはん 大根と平天の煮物 キャベツとツナの和え物 味噌汁 塩分1.9

15日 木	鶏ミンチと野菜の 豆腐ハンバーグ カロリー572	ごはん がんもの含め煮 胡瓜のドレ和え 味噌汁 塩分1.9
16日 金	鯖の味噌煮 カロリー588	ごはん 里芋の含め煮 小松菜の黒胡麻和え すまし汁 塩分2.6
17日 土	おろし ローズとんかつ カロリー655	ごはん 長芋の白煮 オクラとかまぼこのおかか和え 味噌汁 塩分2.9
18日 日	大根豚バラ煮 カロリー711	ごはん 南瓜のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 塩分2.5
19日 月	赤魚の煮付け カロリー452	ごはん 海老とアスパラの炒め物 ほうれん草の柚子和え けんちん汁 塩分2.6
20日 火	鶏肉の照り焼き カロリー625	ごはん 切り干し大根の洋風煮 三色ピーマンのツナ和え ポタージュスープ 塩分3.3
21日 水	ガパオライス カロリー561	海老のカレーガーリック炒め グリーンサラダ もやしとわかめのスープ 塩分2.4

10月

22日 木	鮭のみりん焼き ごはん 白菜とうすあげの煮浸し オクラのおかか和え 味噌汁 カロリー460 塩分3.1
23日 金	麻婆豆腐 ごはん チンゲン菜の五目和え 中華スープ 杏仁豆腐 カロリー599 塩分1.6
24日 土	天津飯 小松菜のおかか和え わかめスープ 水ようかん カロリー528 塩分2.5
25日 日	鯖の塩焼き ごはん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの山葵和え 豚汁 カロリー579 塩分2.6
26日 月	韓国風 ヤンニョムチキン ごはん ほうれん草ときくらげの玉子炒め 大根ツナサラダ 中華スープ カロリー602 塩分2.7
27日 火	豚肉と茄子の 味噌炒め ごはん ごぼう天と椎茸の煮物 キャベツとわかめの酢の物 すまし汁 カロリー629 塩分3.2
28日 水	たらこの竜田揚げ ごはん ひじきの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 カロリー475 塩分2.9

LUNCH MENU

29日 木	ソース焼きそば ブロッコリーの白和え きのこの和風スープ フルーツヨーグルト カロリー713 塩分1.9
30日 金	ハロウィンカレー 温野菜サラダ パンプキンプリン カロリー793 塩分2.6
31日 土	カレイの生姜焼き 菜めしご飯 がんもの煮物 白菜の梅おかか和え 梨 カロリー421 塩分2.4



ハロウィンって？

仮装を楽しむ一大イベントといわれるハロウィン最近では日本でも秋を象徴する行事として定着しつつあります。

ハロウィンは、アメリカ発祥の仮装パーティーといったイメージを持つ方もいるかもしれませんが、実は2000年以上も前からヨーロッパに存在していた宗教的な祭りが起源だそうです

今年は、保育園の可愛い園児たちが10/30(金)に遊びに来てくれます。

ですので、一日、早いですが、ハロウィンメニューを提供しますので、皆様、お楽しみに♪



LUNCH MENU



October

10月



ちいきのきずな

夢の箱

LUNCH MENU
SCHEDULE



LUNCH MENU