



# 今月のメニュー 2023年10月

月	火	水	木	金
2 プレーンオムレツ コールスロー マカロニサラダ 366Kcal	3 揚げ餃子 コールスロー 肉じゃが 381Kcal	4 醤油ラーメン 626Kcal	5 炊き込み飯 竹輪の南部揚げ キャベツ添え 301Kcal	6 チキンのチリソース コールスロー 切り干し大根の炒め煮 416Kcal
9 スポーツの日 366Kcal	10 蒸し焼売 コールスロー 炒り豆腐 301Kcal	11 スパゲティ ミートソース 606Kcal	12 ハンバーグ ポイル野菜 フレンチポテト 449Kcal	13 親子丼 冷奴 512Kcal
16 ミックスピラフ スローサラダ 384Kcal	17 かつ煮 ザーサイとキャベツ 炒め 416Kcal	18 きつねうどん そば 392Kcal	19 青椒肉絲 ドレッシングサラダ 520Kcal	20 キーマカレー コーヒーゼリー 441Kcal
23 メンチカツ コールスロー スパゲティソテー 526Kcal	24 五目ずし 沢煮椀 545Kcal	25 塩ラーメン 611Kcal	26 白身魚ムニエル ミックススロー スパゲティサラダ 381Kcal	27 揚げたまごの 野菜あんかけ 珍竹林わかめ和え 308Kcal
30 白身魚フライ タルタルソースかけ コールスロー 五目金平 366Kcal	31 カレーライス ぶどうゼリー 529Kcal	32	33	



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117Kcal