

10月献立表

食彩工房株式会社

* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)



1日(水)

青葉おにぎり
ソースカツ
ポテチキンロール
たまごロール
はるさめサラダ
みかん缶
*311kcal/8.7g

2日(木)

たまごふりかけごはん
ピザロール
照り焼きつくね
れんこんカレー風味揚げ
ほうれん草のソテー
パイン缶
*424kcal/9.6g

3日(金)

赤かぶ
青葉ふりかけごはん
まぐろ野菜カツ
鶏のみそ焼き
ごぼう煮
いんげんのごま和え
りんご缶
*336kcal/12.6g

6日(月)

マカロニミートソース
かにクリームコロッケ
チーズオムレツ
たこちゃんウィンナー
ブロッコリーのサラダ
黄桃缶
*340kcal/10.9g

7日(火)

鮭ごはん
メンチカツ
海鮮ステーキ
さといも煮
チンゲン菜おかか和え
みかん缶
*353kcal/9.2g

8日(水)

白飯
ハヤシルー
ブチハンバーグ
豆腐ナゲット
パイン缶
*433kcal/10.4g

9日(木)

かつおふりかけごはん
えびカツ
豆腐のふわふわ寄せ
青のりポテト
ひじき煮
りんご缶
*372kcal/10.0g

10日(金)

八穀ごはん
さばのみりん漬焼き
チキンナゲット
星型しんじょ
小松菜のおひたし
黄桃缶
*401kcal/13.8g

13日(月)

【スポーツの日】



14日(火)

野菜ふりかけごはん
チキンロールフライ
トマトソースハンバーグ
オムレツ
ほうれん草のごま和え
パイン缶
*346kcal/10.3g

15日(水)

白飯
甘辛唐揚げ
海鮮ステーキ
さつまいもの甘煮
おくらのおかか和え
りんご缶
*414kcal/10.9g

16日(木)

ゆかりおにぎり
切干大根
ペペロンチーノ風
さわらのフライ
ミニ四角たまご焼き
ブロッコリーのサラダ
みかん缶
343kcal/10.8g

17日(金)

たまごふりかけごはん
チキンカツ
マヨコーンさつま
ミートボールカレー煮
チンゲン菜のおひたし
サイダー風ゼリー
*365kcal/9.9g

20日(月)

バターロールパン
やきそば
ミニハンバーグ
ほたて風味
かまぼこフライ
ほうれん草の和え物
ピピチーズ
*338kcal/11.1g

21日(火)

炊き込みご飯
サーモンフライ
豆腐ステーキ
ミートボール
ケチャップ煮
ひじきサラダ
マンゴープリン
*406kcal/11.2g

22日(水)

ごまふりかけごはん
野菜つくね
いかリングフライ
チキントマトオムレツ
チンゲン菜のおひたし
みかん缶
*380kcal/11.7g

23日(木)

青葉ふりかけごはん
鶏の照り焼き
野菜コロッケ
かにシューマイ
いんげんのおかか和え
黄桃缶
*435kcal/13.2g

24日(金)

白飯
豆腐の中華そぼろあん
青のりちくわ天
えだまめ
パイン缶
*346kcal/11.4g

27日(月)

栗ごはん
鶏の唐揚げ
花さつま
中華肉だんご
小松菜の煮ひたし
りんご缶
*375kcal/11.0g

28日(火)

白飯
さばのみそ焼き
いかと彩り野菜カツ
さつまいもの甘煮
ブロッコリー
おかか和え
みかん缶
*396kcal/14.3g

29日(水)

かつおふりかけごはん
ハンバーグ
ハムカツ
コンソメポテト
切干大根のサラダ
黄桃缶
*384kcal/9.0g

30日(木)

野菜ふりかけごはん
白身魚のひとくちフライ
八幡巻
サイコロ厚揚げ煮
ほうれん草のごま和え
りんごゼリー
*342kcal/9.7g

31日(金)

白飯
ポークカレー
ハロウィンかまぼこ
コーンクリームコロッケ
みかん缶
*407kcal/8.4g

- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。



今日のランチは何か？
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています！
のぞいてみてください♡

