

月 10/13

🏀 **スポーツの日** ⚽

水 10/15 エネルギー358kcal / 蛋白質11.6g / 脂質23.9g
食塩相当量3.0g / 炭水化物20.4g / 食物繊維8.3g

トマトベーコンカツ

縞ほっけの塩焼き

ポテトサラダ
白菜ともやしのあっさり炒め
若竹煮&花がんも



金 10/17 エネルギー426kcal / 蛋白質20.8g / 脂質23.7g
食塩相当量2.7g / 炭水化物28.3g / 食物繊維5.6g

旬の秋なすとグリルチキンに
さっぱりみぞれあんをかけました

新
メニュー

**鶏と焼きなすの
みぞれあんかけ**

オススメ

ウィンナーポテトフライバジル味
金平大根&コンニャク煮
キャベツときくらげの酢の物



火 10/14 エネルギー369kcal / 蛋白質16.1g / 脂質17.0g
食塩相当量2.6g / 炭水化物33.1g / 食物繊維6.5g

豚の旨みと甘辛の
すき焼きダレが相性抜群!

豚すき焼きうどん

紫芋コロッケ&ナゲットチーズ
卵入り根菜サラダ
菜の花とちくわのごま和え



木 10/16 エネルギー548kcal / 蛋白質22.6g / 脂質22.4g
食塩相当量3.0g / 炭水化物58.8g / 食物繊維7.3g

オススメ

照り焼き

ハンバーグ

& 海老フライ

ひじき煮
ペペロンチーノパスタ
白菜とオクラのとろろ和え



圧倒的人気コンビが
フェアを飛び出して登場!!
食べなきゃ損!!

土 10/18
**牛肉とキャベツの
甘辛炒め&メンチカツ**

※副菜はおまかせメニュー
になります



今週の三ニ知識

10月13日は「さつまいもの日」。さつまいもには「十三里（じゅうさんり）」という別名があり、これと旬の時期を掛け合わせた記念日です。さつまいもは食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘改善にも役立つ働きがあります。また、ビタミンCやカリウムもたっぷり含まれており、風邪予防やむくみ対策にもぴったり。実は加熱してもビタミンCが壊れにくいのも魅力なんです。焼き芋や蒸かし芋、スイートポテトなど、ホクホクからしっとりまで楽しみ方はさまざま。秋の味覚で、心もお腹もほっこり温まりましょう。

レンジで温めてね! /



涼しい場所で保管し、お早めにお召上がりください。
(品質保証は当日14時まで)

タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい。

仕入れの都合により内容を変更する場合がございます。すべてのメニューを記載しておりません。エネルギーにはご飯(200g=約291kcal)は含んでおりません。成分表示はメニュー表作成時の数値ですので目安としてお考え下さい。お弁当の写真は献立検討時の物ですので実際と異なる場合があります。土曜日は使い捨て容器になります。

