

2025年10月メニュー予定

		10月1日	10月2日	10月3日
		水	木	金
				
		チキン南蛮	牛丼	豚香辣ダレ
		エネルギー 473kcal	エネルギー 901kcal	エネルギー 460kcal
		たんぱく質 28.6g	たんぱく質 26.9g	たんぱく質 15.7g
		脂質 32.4g	脂質 34.3g	脂質 30.8g
		炭水化物 13.1g	炭水化物 108.8g	炭水化物 25.0g
		食塩相当量 1.1g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.9g
				
		鯖幽庵焼き	赤魚オニオンソース照り焼き	あじ生姜焼き
		エネルギー 177kcal	エネルギー 439kcal	エネルギー 203kcal
		たんぱく質 15.9g	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 20.4g
		脂質 6.8g	脂質 20.3g	脂質 3.2g
		炭水化物 9.4g	炭水化物 35.9g	炭水化物 14.7g
		食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 4.8g
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
月	火	水	木	金
				
モチジュワ!ふくら浜松餃子	和風煮込みハンバーグ	名古屋名物!みそかつ	豚の生姜焼き	鶏のディアブル
エネルギー 312kcal	エネルギー 275kcal	エネルギー 336kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 562kcal
たんぱく質 9.6g	たんぱく質 16.3g	たんぱく質 18.2g	たんぱく質 15.5g	たんぱく質 25.6g
脂質 17.6g	脂質 7.6g	脂質 9.8g	脂質 48.3g	脂質 41.3g
炭水化物 27.5g	炭水化物 33.0g	炭水化物 42.6g	炭水化物 16.2g	炭水化物 19.3g
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.1g
				
サーモンとろろ飯	油淋鶏	鮭のグラタン香草パン粉焼き	鱈オープンパン粉焼き	野菜たっぷりエビマヨ
エネルギー 469kcal	エネルギー 508kcal	エネルギー 451kcal	エネルギー 131kcal	エネルギー 436kcal
たんぱく質 13.4g	たんぱく質 24.3g	たんぱく質 34.8g	たんぱく質 10.3g	たんぱく質 38.1g
脂質 5.4g	脂質 31.6g	脂質 20.1g	脂質 5.0g	脂質 20.5g
炭水化物 86.0g	炭水化物 27.5g	炭水化物 26.8g	炭水化物 9.1g	炭水化物 20.1g
食塩相当量 0.1g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 0.4g	食塩相当量 0.6g	食塩相当量 1.5g
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
月	火	水	木	金
				
メンチカツ&カニクリームコロッケ	ヘルシー蒸し鶏に葱塩麹をのせて	野菜たっぷり台湾ルーローボウル	手羽中の香り揚げ	ポークチャップ
エネルギー 250kcal	エネルギー 314kcal	エネルギー 834kcal	エネルギー 472kcal	エネルギー 507kcal
たんぱく質 5.9g	たんぱく質 35.0g	たんぱく質 33.3g	たんぱく質 29.4g	たんぱく質 25.8g
脂質 15.8g	脂質 14.9g	脂質 27.7g	脂質 24.6g	脂質 28.4g
炭水化物 21.4g	炭水化物 7.0g	炭水化物 103.9g	炭水化物 28.4g	炭水化物 19.5g
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.3g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 4.8g
				
あじたたき丼	カレーのムニエル焦がしバターソース	鮭味噌幽庵焼き	コク旨!ブラックカレー	イタリア風サーモンの香草パン粉焼き
エネルギー 515kcal	エネルギー 230kcal	エネルギー 205kcal	エネルギー 448kcal	エネルギー 507kcal
たんぱく質 19.4g	たんぱく質 16.8g	たんぱく質 14.2g	たんぱく質 7.0g	たんぱく質 24.5g
脂質 3.3g	脂質 7.7g	脂質 7.0g	脂質 8.5g	脂質 33.9g
炭水化物 97.4g	炭水化物 21.7g	炭水化物 14.5g	炭水化物 82.3g	炭水化物 23.6g
食塩相当量 1.1g	食塩相当量 0.3g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.4g

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。

2025年10月メニュー予定

10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
月	火	水	木	金
				
温玉のせつくね丼	トマト煮込みハンバーグ	ヘルシー豚玄米揚げ	豚の角煮丼	とんてき
エネルギー 688kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.0g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 328kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.0g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 775kcal たんぱく質 30.3g 脂質 60.6g 炭水化物 16.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 441kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.2g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.7g
				
魚介のミックスフライ	サーモンのピリ辛炒め	玉ねぎ香るふっくらサバの味噌煮	エビチリ	鮭と野菜の香味ソースで
エネルギー 356kcal たんぱく質 13.7g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 201kcal たんぱく質 20.1g 脂質 4.4g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 268kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.6g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 375kcal たんぱく質 38.2g 脂質 10.8g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 279kcal たんぱく質 23.7g 脂質 6.7g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 2.3g
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
月	火	水	木	金
				
ロースカツ	チキントマト煮込みオープン焼き	ハンバーグステーキ・デミソース	鶏もも肉と厚揚げ豆腐の柔らか煮	特製ソースカツ丼
エネルギー 439kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.3g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 495kcal たんぱく質 26.8g 脂質 26.3g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 317kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.5g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 499kcal たんぱく質 35.7g 脂質 28.9g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.3g 脂質 4.2g 炭水化物 103.9g 食塩相当量 2.0g
				
ねぎとろ丼・温玉しょうゆ漬け	サバ竜田揚げ	海老と彩り野菜のサクサクかき揚げ	鮭のマヨカレー焼き	鯖幽庵焼き・銀鮎かけ
エネルギー 414kcal たんぱく質 25.2g 脂質 28.3g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 281kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.6g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 178kcal たんぱく質 13.3g 脂質 2.3g 炭水化物 24.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 182kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.9g 炭水化物 1.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 190kcal たんぱく質 12.3g 脂質 4.9g 炭水化物 18.7g 食塩相当量 2.7g

※メニュー内容・栄養成分表示は仕入れ状況により変更する場合がございます。