

☆マイスター10月

月	火	水	木	金
	10/1 豚しゃぶ コロッケ 根菜煮 絹さや カレー味ビーフン炒め 手作り卵の花 ブロッコリーピーナッツ和え 302 kcal/ 17.2 g/ 11.5 g 32.3 g/ 2.5 g	10/2 アジフライ アスパラ天 南瓜蒸し そぼろあん ビビンバ風炒め ちくわ麩辛子和え 海藻サラダ 260 kcal/ 10.9 g/ 11.7 g 19.0 g/ 2.3 g	10/3 メンチカツ 蓮根天 オムレツ マカロニサラダ 白菜おかか煮 竹輪・蒟蒻金平 394 kcal/ 18.7 g/ 14.7 g 50.3 g/ 3.6 g	10/4 クランチカツ さつま芋天 春雨サラダ もやしハム炒め 二色なます 小松菜煮浸し 344 kcal/ 8.9 g/ 18.0 g 26.9 g/ 2.4 g
	10/7 ハンバーグ焼き 白身フライ ポークカレー ごぼうサラダ 昆布酢の物 パクチョイ煮浸し 341 kcal/ 14.0 g/ 15.4 g 31.3 g/ 2.9 g	栗ごはん 10/8 鶏の唐揚げ オクラ天 鯖つけ焼き さつま揚げ金平 ひじき酢の物 大豆おかか煮  541 kcal/ 27.9 g/ 33.9 g 21.3 g/ 3.7 g	10/9 サンマ蒲焼き 竹輪素揚げ スパソテー 蒟蒻・がんも・人参煮 チンゲン菜胡麻和え もやし酢の物 291 kcal/ 11.4 g/ 11.5 g 21.9 g/ 2.4 g	10/10 豚ロース味噌焼き 椎茸天 バンサンスー 野菜コロッケ メンマ炒め 春菊煮浸し 335 kcal/ 15.1 g/ 18.6 g 15.0 g/ 2.8 g
10/14 	10/15 白身フライ アスパラ天 すき焼き風煮 花麩 竹輪といんげんの金平 わかめ生姜和え 豆サラダ 316 kcal/ 15.8 g/ 14.2 g 23.6 g/ 2.9 g	10/16 豚・玉葱焼き肉風 南瓜天 コロッケ マカロニナポリタン ブロッコリー胡麻和え 筍・コーンサラダ 388 kcal/ 18.1 g/ 13.1 g 49.3 g/ 2.8 g	10/17 メンチカツ ピーマン天 丸天焼き ソース焼きそば 小松菜胡麻和え アスパラサラダ 396 kcal/ 11.9 g/ 19.5 g 42.2 g/ 2.9 g	10/18 鶏のカレー焼 さつま芋天 切り干し大根煮 花麩 金平ごぼう チンゲン菜・もやし辛子和え シェルマカロニサラダ 380 kcal/ 18.3 g/ 15.8 g 30.4 g/ 2.3 g
10/21 牛肉コロッケ 椎茸天 オムレツ ぜんまい煮 絹さや おくらピーナッツ和え 竹輪・コーンサラダ 367 kcal/ 11.7 g/ 17.5 g 52.2 g/ 4.1 g	10/22 チキンカツ 蓮根天 大根・人参煮 スパゲティサラダ わかめ酢の物 春菊煮浸し 395 kcal/ 12.1 g/ 21.3 g 37.1 g/ 2.9 g	10/23 豚ロース味噌焼き 玉子ロール ミニかき揚げ ひじき煮 花麩 いんげん胡麻和え ポテトサラダ 329 kcal/ 15.0 g/ 18.7 g 25.3 g/ 4.5 g	きのこご飯 10/24 ほき唐揚げ 竹輪素揚げ マーボー春雨 南瓜煮 あんかけ  切干大根胡麻酢 カリフラワーサラダ 349 kcal/ 12.5 g/ 13.8 g 40.5 g/ 3.0 g	10/25 酢豚 餃子 春巻き 蓮根サラダ 小松菜煮浸し もやし玉葱カレー炒め 399 kcal/ 14.8 g/ 19.7 g 38.6 g/ 2.8 g
10/28 ハンバーグ焼き コロッケ 高野豆腐・椎茸煮 塩焼きそば ひじきサラダ 法菜おかか煮 390 kcal/ 13.9 g/ 16.7 g 47.0 g/ 3.9 g	10/29 白身フライ かぼちゃ天 ビーフン炒め 豚じゃが もやし・青梗菜辛子和え 豆サラダ 347 kcal/ 14.2 g/ 15.7 g 30.2 g/ 4.3 g	10/30 鶏の味噌焼き 竹輪天 海藻サラダ ツナ大根煮 春菊胡麻和え 蓮根乱切り炒め 314 kcal/ 19.6 g/ 13.1 g 20.4 g/ 4.2 g	10/31 南瓜コロッケ 海老フライ マカロニサラダ ハンバーグ焼き 竹輪・ピーマン炒め 白菜煮浸し 452 kcal/ 14.7 g/ 21.4 g 50.9 g/ 3.3 g	 <p>160g 250kcal / 57.0g 220g 343kcal / 78.3g 280g 437kcal / 99.7g</p> <p>ご飯 エネルギー/糖質</p>


※炊き込みご飯は、普通盛と大盛のみです(10月~3月季節限定)

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質
 2行目:炭水化物/塩分相当量

食中毒防止ご協力をお願い

お米は国産米を使用しております。

- 昼食は配達当日の午後2時までにお召し上がりください。
- 直射日光のあたる場所、極端に湿度の高い場所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
- 陽の当たらない風通しのよい場所に保管してください。
- もし万が一、開蓋後、異臭・異物・異変などみられた時は、即喫食を中止し弊社までご連絡ください。

 **スベル食品株式会社**

福井市森行町24-1  0120-110143
 TEL 0776(38)1111 FAX 0776(38)0181

献立は、材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合がございます