

🍚 今月のお米は **長野県産コシヒカリ** です 🍚

# October

## 10月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
 7日	<b>メバルの甘酢あんかけ</b> じゃがいものたらこ炒め 白菜の磯部和え 534kcal 	<b>豚肉の塩麴炒め</b> さつまいと枝豆の煮物 ザーサイサラダ 701kcal 	<b>きつねそば</b> 鶏ごぼう炒め 菜の花のピーナツ和え 五つ葉サラダ 424kcal 	<b>白身魚のムニエルこくまろソース</b> 切り昆布煮 キャベツときゅうりの酢の物 525kcal 
	8日	9日	10日	11日
<b>スパニッシュオムレツ</b> マカロニのきのこ炒め オクラのおかか和え 552kcal 	<b>【寒露】きのこご飯</b> タラの粕漬け焼き 秋の炊き合わせ ごぼうサラダ 455kcal 	<b>味噌ラーメン</b> ジャガバタ茶巾 白菜のキムチ和え 五つ葉くだもの 524kcal 	<b>ホイコーロー</b> かぼちゃの煮物 チンゲン菜のツナ和え 674kcal 	<b>カレーライス</b> コーンサラダ 煮りんご 福神漬け 629kcal 
	14日	15日	16日	17日
<b>スポーツの日</b> 14日	<b>焼き鳥丼</b> ちくわとニラのソテー 小松菜のおかか和え 404kcal 	<b>かに玉あんかけ</b> 大豆五目煮 キャベツのなめ茸和え 477kcal 	<b>鯖のカレームニエル</b> 大根のそぼろ煮 わかめとえのきの中華和え 543kcal 	<b>きのこ鶏うどん</b> 茄子の生姜醤油 キャベツと水菜の中和え 五つ葉くだもの 422kcal 
	21日	22日	23日	24日
<b>豚丼</b> ほうれん草のしらす和え 温奴 550kcal 	<b>五つ葉カントリーピクニック</b> お弁当作り ???kcal 	<b>豚キムチ</b> かぼちゃと茄子のうま煮 カリフラワーの人参ドレ和え 711kcal 	<b>【霜降】さつまいご飯</b> 酒の塩麴漬け焼き 筑前煮 チンゲン菜のごま和え 461kcal 	<b>コーンクリームコロッケ</b> 厚揚げの煮物 しば漬け和え 585kcal 
	28日	29日	30日	31日
<b>鶏肉のタルタルソース</b> 切り干し大根煮 かぼちゃのごま和え 634kcal 	<b>鯖の紅葉焼き</b> ちくわと白菜の煮物 マカロニサラダ 608kcal 	<b>梅と大根の鶏つくね</b> れんこん炒め煮 切り干し大根サラダ 597kcal 	<b>きのこハヤシライス</b> レタスとハムのサラダ 【ハロウィン】かぼちゃパパロア 700kcal 	31日 