

～食欲の秋も村上給食のお食事ですマイルに～

10月のおすすめは、茄子とトマトのペンネです。
 スモークされた旨味の強いベーコン入りで美味しさ倍増！
 スマイルマンデーには、大人気メニューに加えて
 四川料理「よだれ鶏」が初登場。薬味が効いたピリ辛なタレが食欲をそそります！
 今月も皆様からのたくさんのご注文をお待ちしております。



1日(金)			
白身魚の磯あんかけ			
れんこんとこんにゃくの金平 もやしの中華和え その他			
熱量	248 Kcal	蛋白	14.8 g
脂質	7.8 g	塩分	3.8 g
8日(金)			
温野菜のツナソース			
厚揚げ煮 糸こんにゃくの磯和え その他			
熱量	383 Kcal	蛋白	11.2 g
脂質	25.6 g	塩分	2.6 g
15日(金)			
春巻き			
切干大根煮 人参の梅和え その他			
熱量	425 Kcal	蛋白	14.3 g
脂質	25.7 g	塩分	3.6 g



「大人のお子様ランチ」
懐かしのプレートを再現しました



ビッグサイズのふわふわなオムレツに
クリーミーなソースが相性抜群です



脂が乗った旬のサバを
和食の定番メニュー「塩焼き」に仕上げました



蒸した鶏肉に花椒とラー油の効いた
タレをかけてお召し上がりください

4日(月)				5日(火)				6日(水) おすすめ				7日(木)			
ハンバーグ・エビフライ				クリームコロッケ				茄子とトマトのペンネ				鶏肉の甘酢あん			
きのこパプリカのソテー いんげんの胡麻和え その他				炒り豆腐 ワカメの酢の物 その他				ピーマンのごま煮 カリフラワーカレーソテー その他				五目金平 もやし炒め その他			
熱量	465 Kcal	蛋白	17.3 g	熱量	357 Kcal	蛋白	17.0 g	熱量	387 Kcal	蛋白	10.0 g	熱量	478 Kcal	蛋白	20.5 g
脂質	26.6 g	塩分	2.4 g	脂質	18.2 g	塩分	4.1 g	脂質	23.5 g	塩分	2.5 g	脂質	30.6 g	塩分	3.8 g
11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)			
オムレツ クリームソース				アジの唐揚げ南蛮漬け				たれカツ				ミニおでん			
白身魚のタルタルソースかけ ほうれん草のソテー その他				ゴボウのトマトソース煮 若竹煮 その他				スパゲティー青シソ風味サラダ がんと煮 その他				肉団子 オクラの煮浸し その他			
熱量	596 Kcal	蛋白	21.1 g	熱量	215 Kcal	蛋白	12.6 g	熱量	337 Kcal	蛋白	17.2 g	熱量	329 Kcal	蛋白	11.9 g
脂質	33.2 g	塩分	3.1 g	脂質	4.1 g	塩分	3.3 g	脂質	17 g	塩分	2.1 g	脂質	14.1 g	塩分	3.8 g
18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)			
サバの塩焼き				ハムカツ				ハンバーグ おろしポン酢				照焼チキンパスタ			
マカロニオーロラサラダ チンゲン菜のお浸し その他				突きこんにゃく金平 大根の甘酢和え その他				スパゲティーマトソテー ごぼうの肉味噌煮 その他				竹輪とワカメのゆかり酢和え サイコロこんにゃくのピリ辛煮 その他			
熱量	411 Kcal	蛋白	26.5 g	熱量	421 Kcal	蛋白	10.9 g	熱量	360 Kcal	蛋白	14.1 g	熱量	294 Kcal	蛋白	16.2 g
脂質	23.3 g	塩分	1.7 g	脂質	19.4 g	塩分	3.5 g	脂質	19.6 g	塩分	4.0 g	脂質	13 g	塩分	4.1 g
25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)			
よだれ鶏				アジフライ エスカベッシュソース				つくね				牛肉コロッケ			
点心 いんげんの生姜醤油和え その他				茄子のオランダ煮 チンゲン菜のソテー その他				春雨の酢の物 こんにゃくの胡麻煮 その他				竹の子とワカメの酢味噌和え コーンのソテー その他			
熱量	434 Kcal	蛋白	29.7 g	熱量	401 Kcal	蛋白	13.4 g	熱量	279 Kcal	蛋白	13.7 g	熱量	304 Kcal	蛋白	8.6 g
脂質	18.8 g	塩分	2.9 g	脂質	22.6 g	塩分	3.4 g	脂質	10.8 g	塩分	2.8 g	脂質	12 g	塩分	2.8 g
29日(金)															
海鮮塩ダレ焼きそば															
もやしの青しそドレッシング和え カリフラワーのおかか和え その他															
熱量	267 Kcal	蛋白	13.1 g												
脂質	16.6 g	塩分	3.4 g												

★土曜日はお任せ弁当となっております。