

10月献立表

2020年 10月 26日 ~ 10月 31日

10/26日(月) 513Kcal	27日(火) 507Kcal	28日(水) 498Kcal	29日(木) 485Kcal	30日(金) 502Kcal	31日(土) 473Kcal
白身魚タルタルフライ	揚げ玉と天	エビフライ	ハムステーキ	ハンバーグ	イワシフライ
鶏肉のピリ辛焼き	イカ天ぷら	メンチカツ	フリの竜田揚げ	白身魚フライ	玉子焼き
厚切りハムカツ	レンコンの金平	鮭の塩焼き	こんにゃく煮 竹輪煮	鶏の唐揚げ	レンコン煮
里芋のそぼろあんかけ	さんまの塩焼き	ひじきの酢の物	大根煮	ピーマンのドレッシング和え	さつま天
ペペロンチーノ	卯の花	和風スパゲティ	ごぼうの味噌和え	ゼンマイのピリ辛和え	炒り豆腐
ポテトサラダ ごぼうの土佐煮	山菜の酢の物	千切りポテトのサラダ	切干大根の黒胡椒炒め	もやしのごま油炒め	ほうれん草のサラダ
フロッキーのピーナッツ和え	小松菜の生姜和え	ほうれん草の白和え	海老入り五穀米包み団子	煮玉子	肉団子

※材料入荷の都合により変更になる場合があります
 ※食品衛生上13時までにお召し上がりください
 ※ご飯のカロリーは含まれておりません
 ※土曜日はお届け時間が異なる場合がございます



株式会社 のむら給食
 大阪府羽曳野市郡戸421
 TEL 072-939-0444

