

月	火	水	木	金
	1	2	3	4 休みの日
	<ul style="list-style-type: none"> ・秋のきのこカレー ・福神漬 ・10品目入りバランスサラダ <p>エネルギー 687 kcal 脂質 21.6g たんぱく質 17.4g 食塩 3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・秋サケのソテー タルタルソース ・彩り野菜の美肌サラダ ・ごはん ・コンソメスープ <p>エネルギー 697 kcal 脂質 20.9g たんぱく質 26.3g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のマヨポン炒め ・小松菜の煮浸し ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 697 kcal 脂質 20.0g たんぱく質 22.7g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご当地B級グルメ ~大阪府~ ・ミニ串カツ(豚&いんげん) ・冷やしぶっかけうどん ・フルーツミックス缶 <p>エネルギー 683 kcal 脂質 20.3g たんぱく質 22.4g 食塩 2.9g</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のみそチーズ焼き ・じゃがいもの含め煮 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 678 kcal 脂質 22.2g たんぱく質 26.8g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グリルチキンのはちみつじょうゆだれ ・キャベツの洋風卵とじ ・ごはん ・オクラのコンソメスープ <p>エネルギー 695 kcal 脂質 21.3g たんぱく質 28.6g 食塩 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・冷しゃぶごまだれ ・じゃがバター ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 707 kcal 脂質 24.6g たんぱく質 23.1g 食塩 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のからあげ さっぱり梅だれ ・かぼちゃの鶏そぼろ煮 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 692 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 26.1g 食塩 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこピラフ ・おいもとりんごの秋味サラダ ・ミルクスープ ・洋ナシ缶 <p>エネルギー 651 kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.4g 食塩 3.2g</p>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ・カマンベールチキンカツ ・おくらと大根の梅和え ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 710 kcal 脂質 26.1g たんぱく質 15.6g 食塩 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の筑前煮 ・ちくわのいそべ揚げ ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 674 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 23.8g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・栗ごはん ・さばのみそ煮 ・キャベツの甘酢和え ・すまし汁 <p>エネルギー 640 kcal 脂質 12.7g たんぱく質 27.2g 食塩 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・からあげと彩り秋野菜の甘辛だれ ・小松菜のおひたし ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 701 kcal 脂質 20.6g たんぱく質 20.3g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチュー ・クロワッサンとバターロール ・フルーツ入り和風サラダ <p>エネルギー 698 kcal 脂質 30.4g たんぱく質 23.3g 食塩 3.8g</p>
21	22	23	24	25
		<ul style="list-style-type: none"> ・揚げなすと牛肉のスタミナ丼 ・ひじき大豆 ・みそ汁 <p>エネルギー 701 kcal 脂質 21.1g たんぱく質 21.4g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大根と豚肉の和風うま煮 ・よどのコロケ ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 693 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 24.2g 食塩 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・大根サラダ ・ごはん ・小松菜のスープ <p>エネルギー 686 kcal 脂質 21.5g たんぱく質 26.6g 食塩 3.0g</p>
28	29 セレクトランチ	30		
<ul style="list-style-type: none"> ・あじの塩焼き ・ひじき入り白和え ・ごはん ・かきたま汁 <p>エネルギー 631 kcal 脂質 10.4g たんぱく質 30.6g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・セレクト (中華あんかけ揚げそば / 中華あんかけ丼) ・かぼちゃサラダ ・紫芋まんじゅう <p>エネルギー 659/743 kcal 脂質 31.1/18.5g たんぱく質 21.8/22.4g 食塩 2.2/1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉の黒酢照り焼き ・小松菜の黒ごまあえ ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 671 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 27.4g 食塩 3.3g</p>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>~お知らせ~</p> <p>★当面の間、ランチタイムを 12:00~13:30 とさせていただきます。</p> <p>★数量限定のため、事前のご予約をおすすめします。</p> </div>	