

2024年10 月度

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30 	1 豚肉ときのこのオイスター炒め ミニオムレットマトソース～ オクラとわかめのサラダ 239kcal 塩分2.9g 	2 牛肉コロッケ タラの柚庵焼き 蓮根と高野の煮物 309kcal 塩分3.0g 	3 海老カツ 特製ビーフカレー 人参と卵のソテー 317kcal 塩分2.5g 	4 鶏肉のチャーシュー味 大豆と豚ミンチの味噌炒め 春菊ピーナツ和え 291kcal 塩分2.9g 	5 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 
6 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 	7 トンカツ ポテトカレー炒め 菜の花おかか和え 302kcal 塩分2.5g 	8 アジフライ 豚肉柳川風煮 いももサラダ 364kcal 塩分2.8g 	9 揚鶏の和風あんかけ 豆カレー 筍たらこ和え 336kcal 塩分2.9g 	10 肉団子のトマ玉甘酢あん 豚焼肉 いり卵サラダ 364kcal 塩分2.7g 	11 ハンバーグ ～おろしあん～ ほうれん草チーズサラダ 229kcal 塩分2.7g 	12 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 
13 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 	14 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 	15 豚肉の生姜焼き ちくわの磯辺天 南瓜のカリコリサラダ 252kcal 塩分2.9g 	16 さばの照り焼き 豚肉と野菜の甘辛煮 白菜ツナサラダ 283kcal 塩分2.9g 	17 タンドリーチキン 野菜のクリーム煮 ほうれん草の卵炒め 318kcal 塩分2.3g 	18 サーモンマヨフライ &コロッケ 紅白生酢 305kcal 塩分2.3g 	19 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 
20 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 	21 鶏の塩焼き ～トマトソース～ 大根サラダ 284kcal 塩分2.8g 	22 白身魚の唐揚げ ～チリソース～ ねぎ塩豚 269kcal 塩分2.5g 	23 酢鶏 じゃが芋肉みそがらめ ほうれん草ビーンズサラダ 387kcal 塩分3.0g 	24 アジ大葉フライ 鶏肉と豆腐の煮物 春雨香味サラダ 294kcal 塩分2.9g 	25 鶏肉の香り揚げ 豚肉と厚揚げの和風カレー 白菜甘酢 422kcal 塩分2.8g 	26 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 
27 おまかせメニュー お休み (配達ご予約の方のみ) 	28 鶏天 ～おろしポン酢～ オクラツナ和え 283kcal 塩分2.5g 	29 ハンバーグ ～ハヤシソース～ ジャーマンポテト 277kcal 塩分2.7g 	30 タラのちゃんちゃん焼き 菜の花春雨中華炒め カニ風味スパサ 281kcal 塩分2.6g 	31 南瓜のコロッケ 鶏肉の香草焼き きゅうりハムサラダ 334kcal 塩分3.0g 	1 ※高齢者のご家族のお食事がご心配な方は、 高齢者向けお弁当も取り扱っております。 お気軽にお問合せ下さい。  From farm to table!! ひるしま駅井 ご注文はこちらから 082-885-9234	

※高齢者のご家族のお食事がご心配な方は、高齢者向けお弁当も取り扱っております。
お気軽にお問合せ下さい。

- 表示カロリーには、ご飯のカロリー（普通：340kcal、大盛374kcal）は含まれておりません。
- 栄養成分値は、献立作成時の計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。
- 仕入れの関係上、メニューの内容が変わる場合もございますので、予めご了承ください。
- お弁当には、小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かにを含む場合がございます。

- ごはんは「国産米」を使用しています。
- お弁当は温度の低い場所で保管いただき、お早目にお召し上がり下さい。
- ピンクの文字は料理研究家 沖光光子先生監修メニューです。