



# 10月献立表

月替わり  
メニュー  
(月~金)

1食  
お弁当  
のみ  
**500円**

新価格!  
(税込)

ごはん付セット570円(税込)

月

火

水

木

金

※土日祝祭日はお休みになります  
※お弁当は400Kcal前後になります

1日  
**チキンステーキ**  
コロッケ  
焼きそば

2日  
**甘辛鶏牛蒡メンチ**  
ピリ辛麻辣炒め  
大根コロ煮

3日  
**鶏の唐揚げ**  
はんぺん磯辺焼き  
炊き合わせ

4日  
**鯖のみそ焼**  
挽肉と卵のオイスター炒め  
わらびと蒟の煮物

7日  
**ハンバーグ**  
トマトソース  
ペペロンチーノ  
梅しそオクラ和え

8日  
**ヒレカツ&カレー**  
オニオンマリネ  
スクランブルエッグ

9日  
**鰯の照焼**  
牛蒡天の七味焼き  
ポテトサラダ

10日  
**W海老フライ**  
水餃子玉子あん  
きのこ小松菜煮

11日  
**トンジャオロース**  
根菜煮  
菜の花辛し和え

14日  
**スポーツの日**

15日  
**ミックスグリル**  
笹牛蒡と蒟蒻煮  
梅酢大根

16日  
**豚すき焼き**  
ミートオムレツ  
なすピーマン味噌炒め

17日  
**鯖の西京焼**  
野菜炒め  
味付け竹の子

18日  
**白身フライ**  
海鮮焼売中華あん  
田楽味噌大根

21日  
**豆腐挽肉包み**  
チリソース餃子  
五目金平

22日  
**カツ重風**  
ビーフンソテー  
シェルマカロニサラダ

23日  
**コーンクリームコロッケ**  
回鍋肉  
茄子の生姜和え

24日  
**鶏の唐揚げ**  
ポークウインナー  
切干大根煮

25日  
**おろしハンバーグ**  
ナポリタン  
小松菜炒り煮

28日  
**塩マス焼**  
五目巾着煮  
マカロニサラダ

29日  
**中華春巻**  
肉団子カレーソース  
みそ野菜炒め

30日  
**チャップチキン**  
麻婆春雨ソテー  
ひじき煮

31日  
カレーソースin **メンチ**  
ソーセージ洋風炒め  
ツナと大根味噌煮

いわき市配食サービス  
もご利用出来ます