令和7年

10月 献立カレンダー

国産米を使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。

18 -土-

20 -月-

オムレツ ホワイトソース
エネルギー234kcal / タンパク質8.2g / 脂質12.8g

21 -火-

豚カツ
エネルギー364kcal / タンパク質12.6g / 脂質20g

22 -水-

天ぷら盛り
エネルギー486kcal / タンパク質13.7g / 脂質20.7g

23 -木-

チーズメンチカツ
エネルギー317kcal / タンパク質9.1g / 脂質14g

24 -金-

ヤンニョムチキン
エネルギー437kcal / タンパク質15.2g / 脂質24.9g

25 -土-

27 -月-

豚と大根の生姜煮
エネルギー246kcal / タンパク質13g / 脂質9.6g

28 -火-

ハムポテトフライ
エネルギー282kcal / タンパク質7.6g / 脂質14.1g

29 -水-

回鍋肉
エネルギー242kcal / タンパク質12.8g / 脂質9.2g

30 -木-

いわし天ぷら
エネルギー317kcal / タンパク質13.5g / 脂質16.3g

31 -金-

かぼちゃクノーデル
エネルギー327kcal / タンパク質7.6g / 脂質15.9g

今月の主な行事

- イワシの日（4日）
- 中秋の名月（6日）
- スポーツの日（13日）
- 鉄道の日（14日）
- ハロウィン（31日）

食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- **材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。**

- 食数の変更は**午前8時30分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達サービス　介護食在宅配食サービス　食堂給食業務委託サービス

株式会社 米吾 出雲事業所
出雲市小境町1700-30
TEL.0853-67-9739　FAX.0853-69-1585