

2026年10月1日(木)～2026年10月31日(土)
汎建製作所

A 定食				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				2種フライ 付)レタス 金平ごぼう 白菜のツナ和え 味噌汁 漬物 ご飯	マーボー茄子 付)キャベツ ポテトサラダ 一口とんかつ 漬物 味噌汁 ご飯	
				エネルギー 824kcal 食塩相当量 3.1g	エネルギー 866kcal 食塩相当量 2.9g	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	牛肉コロッケ 付)キャベツ 高野の煮物 チンゲン菜ごま和え 漬物 味噌汁 ご飯	豚肉のサムジャン炒め 付)レタス ミニ春巻き 春雨サラダ 漬物 味噌汁 ご飯	★健康増進メニュー★ 和風あんかけ豆腐ハンバーグ(10食) アジフライタルタルソース 付)キャベツ さつまいもの金平(10食) 小松菜のお浸し ジャンボシューマイ 漬物 すまし汁 ご飯	チキンカツ(ネギ塩レモン) 付)レタス 一口ハンバーグ コールスロー 漬物 味噌汁 ご飯	鶏チリ炒め 付)キャベツ マカロニサラダ ミートコロッケ 漬物 味噌汁 ご飯	
	エネルギー 785kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 857kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 794kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー 826kcal 食塩相当量 2.6g	エネルギー 857kcal 食塩相当量 3.3g	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	メンチカツ 付)キャベツ コーン入りイカバーグ ピーナツ和え 漬物 味噌汁 ご飯	鶏肉の唐揚げ 付)キャベツ ひじき煮 ピーナツ和え 漬物 味噌汁 ご飯	鶏肉の唐揚げ 付)キャベツ ひじき煮 ピーナツ和え 漬物 味噌汁 ご飯	豚肉のブルコギ炒め 付)レタス ごぼうの和風マヨサラダ アジ紫蘇フライ 漬物 味噌汁 ご飯	肉団子の酢豚風 付)キャベツ もちサクポテト もやしの中華和え 漬物 味噌汁 ご飯	
	エネルギー 809kcal 食塩相当量 3.9g	エネルギー 800kcal 食塩相当量 3.5g	エネルギー 871kcal 食塩相当量 4.4g	エネルギー 816kcal 食塩相当量 2.4g	エネルギー 833kcal 食塩相当量 4.1g	
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	ハムカツ 付)レタス オクラのおかか和え ビーフンソテー 漬物 味噌汁 ご飯	豚肉の塩ダレ炒め 付)キャベツ 小松菜のマヨネーズ和え チヂミ 漬物 中華スープ ご飯	白身魚のムニエル 付)レタス 野菜サラダ ちくわ甘辛炒め 漬物 味噌汁 ご飯	ハンバーグ(照り焼き) 付)レタス 野菜ソテー ほうれん草の卵とじ 味噌汁 漬物 ご飯	マーボー春雨 付)レタス ボン酢和え コーンコロッケ 漬物 味噌汁 ご飯	
	エネルギー 809kcal 食塩相当量 3.9g	エネルギー 759kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 683kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 821kcal 食塩相当量 4.2g	エネルギー 744kcal 食塩相当量 2.6g	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	カレーコロッケ 付)キャベツ 小籠包 白菜とあげの煮物 漬物 味噌汁 ご飯	焼肉風炒め 付)レタス 昆布和え ミニオムレツ 漬物 味噌汁 ご飯	白身魚フライ 付)レタス 肉団子甘酢 チンゲン菜のおかか和え 漬物 味噌汁 ご飯	ガーリックバターチキン 付)キャベツ ドレッシング和え スパソテー 漬物 味噌汁 ご飯	マーボー茄子 付)キャベツ ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ(マヨネーズ) 漬物 味噌汁 ご飯	
	エネルギー 673kcal 食塩相当量 3.5g	エネルギー 653kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 706kcal 食塩相当量 2.5g	エネルギー 795kcal 食塩相当量 2.2g	エネルギー 749kcal 食塩相当量 3.0g	

B 定食				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				焼き鶏丼 付)レタス 白菜のツナ和え 漬物 味噌汁	冷)たぬきそば 付)キャベツ 一口とんかつ 漬物 ご飯	
				エネルギー 835kcal 食塩相当量 2.4g	エネルギー 799kcal 食塩相当量 4.3g	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	中華丼 付)キャベツ チンゲン菜ごま和え 漬物 味噌汁	味噌ラーメン 付)レタス ミニ春巻き 漬物 ご飯			温玉うどん 付)キャベツ ミートコロッケ 漬物 ご飯	
	エネルギー 706kcal 食塩相当量 3.3g	エネルギー 786kcal 食塩相当量 3.6g			エネルギー 879kcal 食塩相当量 5.0g	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
		マーボー丼 付)キャベツ ピーナツ和え 漬物 味噌汁		五目そば 付)レタス アジ紫蘇フライ 漬物 ご飯	ソースカツ丼 付)キャベツ もやしの中華和え 漬物 味噌汁	
		エネルギー 749kcal 食塩相当量 3.6g		エネルギー 769kcal 食塩相当量 4.0g	エネルギー 752kcal 食塩相当量 3.6g	
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	親子丼 付)レタス ビーフンソテー 漬物 味噌汁	野菜ちゃんぽん麺 付)キャベツ チヂミ 漬物 ご飯	豚キムチ丼 付)レタス 野菜サラダ 漬物 味噌汁		ぎつねうどん 付)レタス コーンコロッケ 漬物 ご飯	
	エネルギー 733kcal 食塩相当量 3.2g	エネルギー 781kcal 食塩相当量 2.6g	エネルギー 724kcal 食塩相当量 2.8g		エネルギー 805kcal 食塩相当量 4.7g	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	高菜豚丼 付)キャベツ 白菜とあげの煮物 漬物 味噌汁	鶏天あんかけうどん 付)レタス ミニオムレツ 漬物 ご飯	焼そば 付)レタス 肉団子甘酢 漬物 味噌汁 ご飯	カレー炒め丼 付)キャベツ スパソテー 漬物 味噌汁	豚骨ラーメン 付)キャベツ ちくわの磯辺揚げ 漬物 ご飯	
	エネルギー 579kcal 食塩相当量 3.8g	エネルギー 730kcal 食塩相当量 4.5g	エネルギー 870kcal 食塩相当量 3.7g	エネルギー 755kcal 食塩相当量 4.8g	エネルギー 657kcal 食塩相当量 4.6g	

※仕入れの都合により、献立内容の変更をお願いする場合があります。