

今月のテーマ“激うま！あったか鍋特集♪”

お鍋のおいしい季節到来♪

今月は、体の芯までぽっかぽかになる『鍋メニュー』を取り入れました(\*^\_^\*)  
野菜たっぷり、オリジナル鍋をお楽しみください！

そして、今月より“屋台シリーズ”“カレー屋さんシリーズ”が始動！  
毎月、料理長考案のいろいろな屋台&カレーメニューが登場します♪  
皆さまのご利用お待ちしております！

月	火	水	木	金
	1日 ★あったか鍋の日★ ご飯 定番！豆乳鍋 南瓜のふわふわ シフォンケーキ	2日 ★秋の和定食★ 十五穀米 赤魚煮付 豚汁 小松菜のごま和え 秋味♪芋きんつば		4日 ★韓国料理♪実演★ 野菜たっぷりアツアツ クッパ 大根と水菜のサラダ 林檎のパイ 
	エネルギー：825kcal タンパク質：31.9g	エネルギー：647kcal タンパク質：25.6g		エネルギー：765kcal タンパク質：26.5g
7日 ★あったか鍋の日★ トマト鍋 バケット スパゲティ グリーンサラダ 季節のフルーツ	8日 ★副料理長パンの日★ 自家製バケット 黒豆のポロパルミソース ミニチーズフォンデュ 明太マヨディップ トマトソース	9日 ★料理長！おすすめ★ シーフードドリア ハムのマリネサラダ きのこスープ りんごゼリー	10日 ★実演！蕎麦★ かき揚げそば いなり寿司 白菜の柚香和え 黒ごまぶりん 	11日 ★副料理長肉料理★ ライム カリフォルニア in ハンバーグ コンソメスープ 死に加入り紅茶ゼリー
エネルギー：781kcal タンパク質：31.6g	エネルギー：657kcal タンパク質：32.5g	エネルギー：660kcal タンパク質：30.3g	エネルギー：728kcal タンパク質：26.5g	エネルギー：709kcal タンパク質：26.1g
14日 ★副料理長魚料理★ サーモンチーズサンド なすとトマトの重ね焼き オニオンスープ	15日 ★副料理長の鍋♪★ ご飯 鶏と水菜の白湯わり みぞれ鍋 (ミョドンドロリーメ付) 手づくりダックソース 漬物	16日 ★冬野菜たっぷり★ ご飯/中華スープ 実演！八宝菜 中華きゅうり 宮内農園のお芋で 作った砂糖不使用の スイートポテト 	17日 ★料理長カレー屋さん★ キーマカレー 手づくりナン ターメリックライス グリーンサラダ コンソメスープ	18日 ★デリ風ランチ★ 照りマヨチキン丼 蓮根とナスの甘酢デリ 野菜スープ ミルクプリン
エネルギー：635kcal タンパク質：20.8g	エネルギー：512kcal タンパク質：26.7g	エネルギー：669kcal タンパク質：27.1g	エネルギー：783kcal タンパク質：29g	エネルギー：845kcal タンパク質：35.5g
21日 ★料理長の鍋♪★ きりたんぽ 落花生入り赤飯 れんこんきんぴら いぶりがっこ	22日 ★料理長実演！麺★ ミートソースうどん かぼちゃサラダ 牛乳(ミルク付) アップルシャーベット 		24日 ★秋満喫♪おすすめ★ 鮭といくらの はらこめし 秋野菜の炊き合わせ すまし汁 白菜浅漬	25日 ★料理長屋台シリーズ★ 豚玉 鶏唐揚げ 焼きそば わかめスープ じゃがバター
エネルギー：751kcal タンパク質：25.3g	エネルギー：768kcal タンパク質：25.6g		エネルギー：464kcal タンパク質：24.5g	エネルギー：826kcal タンパク質：27.5g
28日 ★副料理長実演！麺★ ミニ竹岡式ラーメン ミニ翡翠チャーハン 春巻き(ピザポテ) ウィンナーとフルーツ 	29日 ★グラコロDAY★ グランドポテト グリーンサラダ フライドポテト ジュリエンスープ りんごのコンポート	30日 ★秋の行楽弁当★ 栗ごはん サンマの竜田揚げ 筑前煮 小松菜もやし和え 季節のフルーツ すまし汁	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>◆職員食堂ご利用方法◆ 職員食堂入口左脇にある名簿に前日14時までに〇印をつけるだけ♪ (名簿には職員全員の名前が入っているので初めての方も大丈夫です！) 金額は1食300円(税別)です お給料から自動的に引かれます。</p> </div>	
エネルギー：560kcal タンパク質：16.1g	エネルギー：843kcal タンパク質：23.5g	エネルギー：705kcal タンパク質：24.1g		

※  ←職員食堂で実演！出来たてをお楽しみください♪

\*ご飯1杯150gで計算しています。



