

10/22 ~ 10/26 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

10/22 月		10/23 火		10/24 水		10/25 木		10/26 金		
朝食 8:00~11:00										
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)									
ランチ: 食堂 11:00~14:30										
定食 ¥500~700	NEW! 骨なしカレーの天ぷら だしあんかけ ¥500 ★	602kcal 25.7g 10.7g 2.5g	豚肉の生姜焼き ¥500	705kcal 32.0g 21.6g 3.9g	鶏肉の照り焼き ¥500	863kcal 45.4g 32.8g 3.0g	NEW! カキフライ & コロック ¥500	960kcal 20.1g 37.4g 3.8g	鶏肉の竜田揚げ ¥500	974kcal 41.3g 50.0g 2.8g
	ライス 味噌汁 小鉢付	チキンソテー 粒マスタードソース ¥500	882kcal 45.8g 34.5g 3.2g	ミートボール ラタトゥイユソース ¥500	715kcal 22.3g 19.8g 2.7g	白身魚のフリッター トマトソース ¥500 ★	590kcal 23.4g 10.1g 3.0g	NEW! ロールキャベツ ピリ辛ミネストローネ風 ¥500 ★	546kcal 14.5g 7.1g 2.3g	バランスメニュー
	NEW! 中華風 ポークチャップ ¥500	691kcal 27.2g 16.1g 3.7g	アジの唐揚げ 中華香味ソース ¥500	715kcal 31.7g 20.7g 2.1g	麻婆茄子 ¥500	725kcal 20.0g 26.5g 4.5g	NEW! 豚肉とじゃが芋の トウチジャン炒め ¥500	669kcal 27.3g 14.1g 3.3g	沖メダイの八角煮 ¥500 ★	
和種 ¥310	かけうどん・そば									(うどん) (そば) 383kcal 398kcal 10.8g 12.7g 1.8g 1.8g 8.7g 8.6g
日替わり和種 ¥370	オクラなめこ うどん・そば	(うどん) (そば) 345kcal 392kcal 13.4g 11.5g 1.8g 1.8g 8.6g 8.7g	煮玉子 うどん・そば	(うどん) (そば) 471kcal 424kcal 18.8g 20.7g 7.1g 7.1g 9.4g 9.3g	きつね うどん・そば	(うどん) (そば) 400kcal 353kcal 12.1g 14.0g 2.4g 2.4g 8.9g 8.8g	白だしかき玉 うどん・そば	(うどん) (そば) 441kcal 394kcal 13.3g 15.2g 3.5g 3.5g 7.0g 7.0g	カレー うどん・そば	(うどん) (そば) 478kcal 443kcal 19.2g 9.9g 6.3g 9.2g 8.4g 5.2g
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン									(醤油) (塩) 457kcal 472kcal 20.3g 20.8g 5.8g 7.3g 4.6g 8.0g
日替わり中華種 ¥470	ワンタンメン	516kcal 23.4g 7.7g 7.0g	坦々麺	687kcal 35.5g 22.0g 5.4g	から揚げラーメン	644kcal 32.2g 24.5g 7.6g	油そば	540kcal 26.6g 10.6g 6.8g	和歌山ラーメン	533kcal 27.2g 10.0g 6.2g
丼定食 ¥500	中華丼 ★	657kcal 24.7g 12.3g 3.3g	ロコモコ丼	684kcal 24.1g 16.0g 2.5g	さっぱり豚丼 ★	640kcal 27.4g 13.6g 2.5g	NEW! 蒸し鶏の 塩山椒あんかけ丼	937kcal 46.8g 33.6g 2.6g	ちらし寿司 ★	545kcal 16.1g 3.1g 3.3g
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00										
カレー	ポークカレー ¥400 (大盛+50円)									785kcal 20.0g 23.2g 5.5g
夕食 17:00~20:00										
夕食 ¥550	煮込みハンバーグ	820kcal 23.9g 27.3g 4.9g	回鍋肉 ★	550kcal 19.4g 9.7g 3.8g	NEW! エビカツ & コロック	824kcal 23.3g 23.3g 3.6g	サワラの味噌焼き ★	524kcal 24.1g 9.3g 2.3g	茹で豚と野菜の ポン酢ソース ★	588kcal 30.2g 11.9g 2.5g

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

今日は何の日? 柿の日

~10月26日~

2005(平成17)年に全国果樹研究連合会が制定。
1895(明治28)年のこの日、俳人・正岡子規が奈良旅行に出発し、
「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだとされることから。
また、柿の中心的な時期にあたることも理由の一つ。柿の販売促進が目的。



柿はビタミンC
がたっぷり含ま
れています!



10/29 ~ 11/2 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

10/29 月		10/30 火		10/31 水		11/1 木		11/2 金		
朝食 8:00~11:00										
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)									
ランチ: 食堂 11:00~14:30										
定食 ¥500~700	豆腐ハンバーグ おろしソース ¥500	605kcal 22.9g 11.9g 3.6g	いわし梅フライ ¥500	689kcal 19.4g 17.9g 2.2g	鶏肉と野菜の ボン酢炒め ¥500	679kcal 25.9g 20.7g 2.6g	白身魚の味噌焼き ¥500 ★	490kcal 23.3g 3.7g 3.1g	NEW! イカとキャベツの 生姜焼き ¥500 ★	561kcal 25.5g 7.7g 2.3g
	NEW! メキシカン ポークソテー ¥500	670kcal 31.2g 15.6g 2.2g	HAPPY HALLOWEEN フェア!		サバの カレーパン粉焼き ¥500	807kcal 28.6g 32.7g 4.5g	洋風野菜炒め ¥500 ★	526kcal 20.0g 10.2g 2.5g	チーズinハンバーグ デミソース ¥500	751kcal 28.0g 22.2g 4.1g
ライス 味噌汁 小鉢付	NEW! さわらの唐揚げ 中華塩だれ ¥500 ★	653kcal 25.6g 18.4g 3.1g	回鍋肉 ¥500 ★	550kcal 19.4g 9.7g 3.8g	酢豚 ¥500	997kcal 25.7g 48.6g 3.9g	中華三昧 ¥500	840kcal 19.3g 28.7g 3.4g	油淋鶏 ¥500	795kcal 28.0g 31.4g 3.3g
和種 ¥310	🍵 かけうどん・そば 🦇									(うどん) 383kcal (そば) 396kcal 10.8g 12.7g 1.8g 1.8g 8.7g 8.6g
日替わり和種 ¥370	磯たぬき うどん・そば	(うどん) 423kcal (そば) 376kcal 11.2g 13.1g 4.9g 4.9g 8.7g 8.6g	山菜とろろ うどん・そば	(うどん) 409kcal (そば) 362kcal 11.9g 13.8g 1.9g 1.9g 9.2g 9.1g	豚汁 うどん・そば	(うどん) 483kcal (そば) 436kcal 19.6g 21.5g 7.5g 7.5g 4.0g 3.9g	NEW! かうどん・そば	(うどん) 518kcal (そば) 471kcal 12.9g 14.8g 5.2g 5.2g 8.7g 8.6g	鶏の照り焼き うどん・そば	(うどん) 572kcal (そば) 525kcal 25.7g 27.6g 14.4g 14.4g 9.4g 9.3g
中華種 ¥370	🦇 醤油/塩ラーメン 🍵									(醤油) 457kcal (塩) 472kcal 20.3g 20.8g 5.8g 7.3g 4.6g 8.0g
日替わり中華種 ¥470	もやしたっぷり 味噌ラーメン	617kcal 29.8g 15.2g 8.5g	味玉ラーメン	604kcal 31.4g 15.9g 7.3g	NEW! 焼肉ラーメン	541kcal 27.7g 9.2g 6.7g	明太子クリーム スパゲティ	651kcal 24.6g 13.9g 3.2g	沖縄 ソーキそば	854kcal 31.8g 39.7g 5.1g
丼定食 ¥500	レッドカレー	901kcal 21.9g 37.8g 3.7g	NEW! 白身魚の天ぷら 蒲焼き風丼	673kcal 26.2g 13.0g 2.3g	三色丼 ★	636kcal 27.5g 13.1g 2.4g	岡山名物 穴子温玉飯	692kcal 25.2g 17.5g 2.6g	沖縄名物 タコライス ★	642kcal 22.0g 15.1g 2.0g
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00										
カレー	👩 お母さんカレー ¥400 (大盛+50円) 🦇									792kcal 18.4g 22.2g 5.4g
夕食 17:00~20:00										
夕食 ¥550	チキンカツ	896kcal 26.2g 34.1g 2.5g	ぶり大根 ★	637kcal 25.9g 15.6g 3.3g	アジフライ	807kcal 27.3g 24.4g 3.4g	鶏天	758kcal 28.0g 30.2g 2.7g	八宝菜 ★	625kcal 28.9g 13.1g 3.0g

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

秋の旬食材 戻り鰹(かつお)

鰹は、DHA・EPA
が豊富なので、
積極的に
食べましょう!

戻り鰹とは?



7月~9月頃に北海道まで行った鰹は、産卵のために南下を始めます。北上しながらエサを沢山食べるので、**脂肪がのって濃厚な味**になっています。食べ方としては、**刺身**がおすすめです。

