





# 秋休み Menu

		10月29日 土	10月30日 日	10月31日 月	11月1日 火	11月2日 水	11月3日 木	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	 7:00 ~ 8:00	メンチカツ トマトとビーンズのサラダ 冷奴 肉じゃが ごぼうサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルチキン オムレツ 小松菜としらすの和え物 れんこんときのこオイスター炒め 山芋サラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	ウインナー 目玉焼き 焼き魚 ヨーグルト フルーツカクテル グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	ポテトフライ ハンバーグ 小松菜なめ茸和え 厚焼き玉子 スパゲティーサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	唐揚げ オムレツ ブロッコリー明太子和え ヨーグルト フルーツカクテル グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルベーコン 白身魚の照焼き ス克蘭ブルエッグ 肉じゃが ごぼうサラダ グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース
			A定食 ミックスプレート 417 kcal	チキンソテーバーベキューソース 381 kcal	かき揚げうどん&五目御飯 571 kcal	ポーク味噌焼き 320 kcal	野菜カレー 632 kcal	チキン・香草パン粉焼き 532 kcal
昼食	 12:40 ~ 13:20	B定食 五目あんかけ焼きそば 696 kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	
		副菜 ひじきとさつま揚げの炒め煮 ブロッコリーの明太子ソース ライス・味噌汁	よこすか海軍カレーコロッケ オクラとツナの辛子和え ライス・味噌汁	ブロッコリーおかか和え グレープゼリー ライス・味噌汁	カニカマ がんも煮 ライス・味噌汁	プリン 小松菜おろし和え ライス・味噌汁	揚げ餃子 ブロッコリーカニカマ和え ライス・味噌汁	
		カレー	(Diagonal line)	(Diagonal line)	(Diagonal line)	(Diagonal line)	(Diagonal line)	
		丼&パスタ	(Diagonal line)	(Diagonal line)	(Diagonal line)	(Diagonal line)	(Diagonal line)	
夕食	 16:30 ~ 18:30	A定食 白身魚とエビフリッター 282 kcal	豚蒲焼き丼 433 kcal	ビックメンチカツ 442 kcal	スパゲティーミートソース 672 kcal	ポーク生姜焼き 320 kcal	ハッシュドポークピラフ 873 kcal	
		副菜 パナナ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ササミカツ ミックスサラダ スープ ライス	角天煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	焼売 ミックスサラダ スープ ライス	春巻き ミックスサラダ スープ ライス	ササミチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	
夜食 21:00 ~ 21:25	(Diagonal line)	(Diagonal line)	肉まん・あんまん	肉巻きおにぎり	中華粽	パン	(Diagonal line)	

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ お米は道産米を使用しております。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。



## ポイント ~~~~ 10/31はハロウィンの日~~~~

ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする、民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。

嗜好を凝らしたイベントを予定しています。楽しみに待っててね!!

