10月の昼食注文弁当献立（お弁当代390円）

※中学校によって昼食実施日が異なりますので、実施日については市HPでご確認ください※

2018. 10月 日替わりメニュー

手作り オリジナルソース 更にこだわりました♥

1月 今月のおすすめ 鶏の唐揚中華風卵あん(中華風親子丼) 生野菜とペンネのサラダ 843kcal	2火 北海道産カレーコロッケ&粗挽ウインナー たらこ炒り豆腐 851kcal	3水 料理長自信作 鶏肉と野菜炒め ピリ辛タコカツ マカロニケチャップソテー 817kcal	4木 和風 おいしすぎる♥ 鯖の煮つけ&冷奴 もやしメンマ卵ソテー 792kcal	5金 鶏の黒ゴマ天ぷら ゴーヤチャンプルー 春雨黒酢サラダ 829kcal
8月 ハッピーマンデー 体育の日	9火 洋風 最強コンビ! ハンバーグ&塩バターフィッシュフライ~オーロラソース~ ブロッコリーゴママヨサラダ 865kcal	10水 豚肉生姜炒め イカフライ 南瓜煮 809kcal	11木 中華 売れてます 鶏の唐揚 チャプチェ 866kcal	12金 洋風 カルボナーラスパゲティ&フライ 海鮮チンゲン菜ペペロンソテー 859kcal
15月 中華 かに玉&水餃子~チリソース~ ポパイソテー 844kcal	16火 エビフライ ~ゴママヨソース~ ボロネーゼスパティ 849kcal	17水 和風 だし巻天&鶏天~和風カニあん~ 田舎煮 切干大根和風カレー煮 831kcal	18木 豚肉と茄子甘辛炒め&春巻 彩り野菜のサラダ 822kcal	19金 天ぷら盛合せ おろし和え 鶏牛蒡ご飯 生野菜と春雨のタラマヨサラダ 870kcal
22月 チキンカツ ~柚子味噌かけ~ 竹の子ポロポロ炒め 855kcal	23火 具沢山八宝菜&鶏竜田揚 関西風牛すじ土手焼フライ 867kcal	24水 和風マヨ!オリジナル 手作りチキン南蛮 ~和風タルタルソース~ 高野豆腐の卵とじ 877kcal	25木 アジ磯辺フライ カレー肉じゃが 水菜の和え物 843kcal	26金 ゴロゴロ野菜♡ ハンバーグ ~ビーフシチュー~ ペンネ野菜サラダ 866kcal
29月 牛肉のメンチカツ 大根と豆腐のマーボー炒め 847kcal	30火 togarashi 中華風ソース 鶏の天ぷら~ネギ香味ソース~ 海鮮塩焼きそば 871kcal	31水 肉豆腐煮 フライ 白菜のおひたし 833kcal		

■欠食時の取り扱い■
キャンセル可能時間（当日午前８時）以降に発生した下記理由の場合、当日注文している弁当代金は返金することができませんのでご了承ください。

①警報発令による休校　　②利用者の事情の場合

■お弁当の予約時間■　（日替メニュー）当日の午前8時まで
（ヘルシーメニュー）前日の午後5時まで

※ヘルシーメニューについては、予約システム上、前日の午後5時を過ぎても入力可能ですが、お弁当業者の受付が前日の午後5時となっているため、その時間以降にヘルシーメニューをご予約いただいた場合、日替メニューで提供する場合がございます。ご了承いただきますようお願いします。

（注）前日とは、平日のみを指しており、前日が土日祝日の場合は、その前日となります。

2018. 10月 ヘルシーメニュー

1月 ハムカツ 梅ポテトサラダ 590kcal	2火 海鮮炒め 豚肉と白菜のうま煮 511kcal	3水 オムレツ~ミートソース~ 野菜と春雨の炒め物 658kcal	4木 ハンバーグ~オニオンソース~ 炒り豆腐 691kcal	5金 梅わかめうどん 550kcal かぼちゃそぼろあん かにかまちらし寿司
8月 うんどうかい 体育の日	9火 鶏の治部煮 もやしと卵のソテー 698kcal	10水 ソースカツ さつまいものレーズンサラダ 505kcal	11木 ビッグアップメニュー 焼さば 578kcal 木の葉煮	12金 中華弁当 かにたま 536kcal チャーハン
15月 カレイのゆかり天 ピーマンとじゃこの和え物 530kcal	16火 マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 575kcal	17水 コロッケ 572kcal ひじきと豆腐の煮物 十五穀米	18木 ユーリンチー 582kcal キャベツとウインナーのソテー	19金 ミックスグリル~トマトソース~ 竹の子マーボー炒め 593kcal
22月 アジフライ~タルタルソース~ かぼちゃサラダ 626kcal	23火 クリームコロッケ~デミソース~ ちくわ金平 512kcal	24水 ポークビーンズ いんげんサラダ 558kcal	25木 ビッグアップメニュー 鶏の香草焼き モロヘイヤのごま和え 629kcal	26金 天ぷら盛り合わせ 604kcal ピーマンじゃこ和え 栗ご飯
29月 鶏と野菜のカレー炒め ポテトのミートソースがけ 547kcal	30火 ロールキャベツ&煮込みチキン もやしとミンチの炒め物 664kcal	31水 エビフライ~レモンタルタルソース~ マカロニチーズサラダ 663kcal		