

2026年10月 なかよしなかま おこんだてひょう

			10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
			ハムステーキ 厚焼き玉子 切干大根 マングォーダイス わかめごはん	ハンバーグ しる菜のサラダ マカロニサラダ パイ ごはん	コロック 肉しゅうまい 金時豆 リンゴダイス ごはん
			おつしゅう 392キロカロリ-	おつしゅう 347キロカロリ-	おつしゅう 388キロカロリ-
10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
オムレツ 卵の花 かほちやサラダ ミニセリ-	ひれかつ ナポリタン 大芋いも 洋ナシダイス ごはん	ハンバーグ ウインナー ポテトサラダ みかん バターロール	えびかつ ミートボール ビーフスト マングォーダイス わかめごはん	白身魚天 水ぎょうざ 青菜サラダ パイ ごはん	豚肉と木耳の卵炒め ほるまき 揚げ餃子 フリッツカクテル ごはん
おつしゅう 294キロカロリ-	おつしゅう 438キロカロリ-	おつしゅう 235キロカロリ-	おつしゅう 363キロカロリ-	おつしゅう 317キロカロリ-	おつしゅう 319キロカロリ-
10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
おやすみ  スポーツの日	カニクリームコロッケ カレービーフン チンゲン菜のサラダ 洋ナシダイス ごはん	からあげ ウインナー 三色豆 みかん バターロール	ハムステーキ チキチキ ポテトサラダ マングォーダイス わかめごはん	ビーフメンチカツ ほうれん草平焼き かほちやサラダ パイ ごはん	豆腐ステーキ ちくわの磯辺揚げ 切干大根 リンゴダイス ごはん
おつしゅう キロカロリ-	おつしゅう 310キロカロリ-	おつしゅう 316キロカロリ-	おつしゅう 370キロカロリ-	おつしゅう 427キロカロリ-	おつしゅう 390キロカロリ-
10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
野菜たっぷりばつまいし揚げ 厚焼き玉子 スパゲッティサラダ ミニセリ-	ハンバーグとソー ス ハッシュポテト ペシネサラダ 洋ナシダイス ごはん	ハムカツ しゅうまい ポテトサラダ みかん バターロール	えびかつ 水ぎょうざ しる菜のサラダ マングォーダイス わかめごはん	オムレツ 野菜揚げ わかめのナムル パイ ごはん	たこキャベツカツ 鶏つみれ 焼きビーフン フリッツカクテル ごはん
おつしゅう 368キロカロリ-	おつしゅう 387キロカロリ-	おつしゅう 297キロカロリ-	おつしゅう 373キロカロリ-	おつしゅう 258キロカロリ-	おつしゅう 348キロカロリ-
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
コーンクリームコロッケ ほうれん草のお浸し マカロニサラダ ミニセリ-	ハムステーキ 揚げぎょうざ 三色豆 洋ナシダイス ごはん	牛肉コロッケ ほうれん草平焼き スパゲッティサラダ みかん バターロール	ハンバーグ えびいり団子 わかめのナムル マングォーダイス わかめごはん	かほちやコロッケ ウインナー ペシネサラダ パイ ごはん	かにたま 野菜ほるまき しゅうまい リンゴダイス ごはん
おつしゅう 369キロカロリ-	おつしゅう 403キロカロリ-	おつしゅう 320キロカロリ-	おつしゅう 336キロカロリ-	おつしゅう 425キロカロリ-	おつしゅう 335キロカロリ-



株式会社マルコシ
北の大地亭 ご家庭の味と真心をお届けいたします。