

# 100円朝食メニュー 10月5日(月)～10月30日(金)

【メニュー内容は■主菜 ★副菜(小鉢)です。それぞれに『ご飯』と『みそ汁』が付きます。】

※『ご飯』の基準量は220gです。大盛り、少なめを希望の場合はカウンターで希望の量をお伝えください。

【カロリー表示 E:エネルギー(kcal) P:タンパク質(g) F:脂質(g) C:炭水化物(g) S:塩(g)】

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)
<b>■ポークチャップ</b> <b>★ビーンズサラダ</b>	<b>■煮込みハンバーグ</b> <b>★ツナコーンサラダ</b>	<b>■鶏肉の生姜焼</b> <b>★ほうれん草胡麻和え</b>	<b>■アジフライのタルタルソース</b> <b>★シューマイ</b>	<b>■キーマカレー</b> <b>★ツナわかめサラダ</b>
E: 721 P: 18.6 F: 17.6 C: 100.7 S: 1.0	E: 689 P: 20.6 F: 16.9 C: 96.4 S: 0.9	E: 671 P: 22.3 F: 12.6 C: 101.3 S: 1.6	E: 677 P: 19.7 F: 22.4 C: 102.4 S: 1.8	E: 764 P: 28.1 F: 23.4 C: 105.6 S: 2.0
アレルギー:  	アレルギー:  	アレルギー: 	アレルギー:   	アレルギー:   
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)
<b>■揚げ鶏の甘酢あんかけ</b> <b>★もやしのナムル</b>	<b>■鯖の塩焼き</b> <b>★カボチャサラダ</b>	<b>■豚塩焼肉</b> <b>★揚げ餃子</b>	<b>■鶏肉の粒マスタード焼き</b> <b>★ほうれん草ソテー</b>	<b>■メンチカツ</b> <b>★コーンと枝豆のサラダ</b>
E: 845 P: 20.2 F: 26.7 C: 107.3 S: 2.1	E: 612 P: 17.1 F: 10.9 C: 98.4 S: 1.6	E: 655 P: 15.4 F: 20.3 C: 98.2 S: 2.6	E: 761 P: 25.0 F: 29.5 C: 100.3 S: 1.8	E: 664 P: 18.7 F: 17.9 C: 98.6 S: 1.8
アレルギー:  	アレルギー:  	アレルギー:  	アレルギー: 	アレルギー:  
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)
<b>■子持ちししゃもフライ</b> <b>★ごぼうサラダ</b>	<b>■肉じゃが</b> <b>★いんげんの胡麻和え</b>	<b>■鶏肉の塩麴焼き</b> <b>★ポテトベーコン</b>	<b>■牛肉とごぼうのしぐれ炒め</b> <b>★冷奴</b>	<b>■チキントマトカレー</b> <b>★シーザーサラダ</b>
E: 679 P: 26.0 F: 24.1 C: 98.5 S: 2.1	E: 639 P: 20.8 F: 17.9 C: 98.1 S: 1.9	E: 684 P: 19.8 F: 22.3 C: 95.7 S: 2.1	E: 671 P: 18.4 F: 32.6 C: 97.9 S: 1.1	E: 803 P: 26.1 F: 22.8 C: 105.1 S: 2.2
アレルギー:   	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:	アレルギー:   
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)
<b>■白身魚フライ</b> <b>★小松菜ナムル</b>	<b>■鶏とキャベツの味噌炒め</b> <b>★ポテトサラダ</b>	<b>■肉うどん</b> <b>★ひじき煮</b>	<b>■肉野菜炒め</b> <b>★蒸しシューマイ</b>	<b>■親子煮</b> <b>★さつまいもの天ぷら</b>
E: 651 P: 19.6 F: 20.9 C: 93.6 S: 1.7	E: 628 P: 18.6 F: 22.9 C: 87.6 S: 1.9	E: 532 P: 19.8 F: 18.4 C: 88.9 S: 3.0	E: 562 P: 24.1 F: 10.1 C: 89.5 S: 2.4	E: 644 P: 18.6 F: 24.8 C: 100.5 S: 2.6
アレルギー:   	アレルギー:   	アレルギー: 	アレルギー:   	アレルギー:   

※仕入れ状況によりメニューが予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。