

# 10

2020 らんちめにゃー

# LUNCH MENU



☺ …カロリー ☺ …たんぱく質 ☺ …脂質 ☺ …塩分

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

●● ひよこキャラクター ●●  
 オリジナル  
**待ち受け画面**  
 ←ダウンロードはコチラから!  
  
 今月は コロ!



1  
 ●ビーフソテー ●はるまき  
 ●フルーツ ●メンチカツ  
 397kcal 8.4g 10.6g 0.8g

2  
 ●だいこんサラダ ●メンチカツ  
 ●フルーツかん  
 385kcal 9.5g 11.4g 0.9g

5  
 ●チンジャオロース ●コロッケ  
 ●あげぎょうぎ ●フルーツ  
 411kcal 11.1g 14.5g 1.0g

6  
 ●むしどりのサラダ ●コロッケ  
 ●フルーツかん  
 397kcal 10.6g 10.0g 1.0g

7  
 ●とりくんと豆腐のチャンプルー ●ハンムカツ  
 ●エビカツ ●ブチケーキ  
 423kcal 13.2g 12.0g 1.2g

8  
 ●ツナときのこのわふうすパ ●ハンムカツ  
 ●フルーツかん  
 389kcal 9.4g 9.3g 1.4g

9  
 ●ハンバーグデミグラスソース ●キャベツとベーコンのサラダ ●フルーツかん  
 391kcal 10.4g 11.0g 1.0g

12  
 ●ドーナツコロッケ ●さといものにも ●フルーツかん  
 391kcal 7.7g 8.7g 0.9g

13  
 ●さつまいもとかぼちゃのサラダ ●せりー ●とりのてりやき  
 390kcal 13.1g 10.6g 0.8g

14  
 ●アメリカンドック ●ポークカレー ●フルーツかん  
 432kcal 9.7g 12.9g 1.4g

15  
 ●しるみぎかなフライ ●きりほしだいこんに ●フルーツかん  
 413kcal 8.0g 11.6g 0.7g

16  
 ●ふたにくときゃべつのみそいため ●ちくわのいそあげ ●フルーツ  
 405kcal 12.1g 11.2g 1.1g

19  
 ●すきやきぶんに ●たこやき ●フルーツかん  
 391kcal 10.4g 8.5g 0.8g

20  
 ●ちくぜんに ●エビフライ ●フルーツ  
 388kcal 9.2g 11.8g 0.8g

21  
 ●さばのしおやき ●マーボーなす ●せりー  
 388kcal 13.2g 11.4g 0.8g

22  
 ●にくだんごのトマトにこみ ●オムレツ ●フルーツかん  
 405kcal 10.8g 11.4g 1.4g

23  
 ●からあげ ●やきそば ●フルーツかん  
 397kcal 12.0g 10.0g 0.8g

26  
 ●とりてんかつ ●ひじきに ●フルーツかん  
 419kcal 9.2g 14.0g 0.9g

27  
 ●とうふよせやさいあんかけ ●ミニハム ●チーズ  
 393kcal 10.9g 14.3g 1.5g



29  
 ●おさかなナゲット ●チキンカレー ●フルーツかん  
 424kcal 10.2g 11.6g 1.5g

30  
 ●きんぴらごぼう ●ヒレカツ ●フルーツかん  
 392kcal 11.0g 10.4g 0.7g



**10月の一口メモ** 🎃 **ハロウィンについて** 🎃  
 ハロウィンは、元々ケルト民族の行事で、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す祭りでした。古代ケルトでは、10月31日が1年の終わりとされ、亡くなった人の魂がこの世に帰ってくる日とされていました。日本で言うお盆のようなもので、その期間にお墓参りをしたり亡くなった人に祈りを捧げたりしました。かぼちゃの中身をくり抜いて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子供たちが魔女やお化けに仮装して「トリック・オア・トリート」（お菓子をくれないといたすらすらよ）と言いながら、近所の家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがあります。



…今月の地産お野菜は「キャベツ」です

★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。

\*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います



株式会社 **安田物産**  
 YASUDA Co., Ltd

【クッキングセンター大和工場】 大和市深見西4-2-20 ☎ 046-261-7255 ☎ 046-262-7755  
 【クッキングセンター湘南工場】 海老名市門沢橋2-2-32 ☎ 046-238-1711 ☎ 046-238-3776