



月	火	水	木	金
<p>かぼちゃの旬はいつ？ 夏から初秋にとれるかぼちゃですが、秋から冬に食べるイメージの人も多いかと思いますが、それはかぼちゃが3か月ほど熟成させたほうが甘さがまし美味しくなるからです。 食べごろのサインは皮とヘタから水分抜け固くなったものが食べごろです。</p> 		<p>・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください ・弊社のお弁当は保存料を使用していないので、当日のPM2時までにお召し上がりください</p>	<p>1 ○ひじきごはん ○さわら西京焼き ○ピザはるまき</p> <p>エネルギー428kcal たんぱく質13.4g</p>	<p>2 ○さけごはん ○ぶたにく生姜焼き</p> <p>エネルギー435kcal たんぱく質10.3g</p>
<p>5 ○瀬戸風味ごはん ○とじにくから揚げ</p> <p>エネルギー436kcal たんぱく質12.6g</p>	<p>6 ○さけひじきごはん ○きのこハンバーグ ○キャベツナムソテー</p> <p>エネルギー417kcal たんぱく質11.4g</p>	<p>7 ○たまごふりかけごはん ○赤魚煮つけ</p> <p>エネルギー392kcal たんぱく質17.7g</p>	<p>8 ○ごま塩ごはん ○チンジャオロース ○たこ焼き</p> <p>エネルギー437kcal たんぱく質12.3g</p>	<p>9 ○ゆかいごはん ○エビフライ</p> <p>エネルギー398kcal たんぱく質10.0g</p>
<p>12 ○わかめふりかけご飯 ○メンチカツゴマソース ○きんぴらごぼう</p> <p>エネルギー412kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>13 ○白ごはん ○ビーフハヤシ</p> <p>エネルギー421kcal たんぱく質9.8g</p>	<p>14 ○ツナサンド ○黒糖ロール ○トマトグラタン</p> <p>エネルギー474kcal たんぱく質14.4g</p>	<p>15 ○白ごはん ○すぶた風</p> <p>エネルギー432kcal たんぱく質11.2g</p>	<p>16 ○おかかごはん ○サーモンマヨカツ ○焼うどん</p> <p>エネルギー378kcal たんぱく質12.4g</p>
<p>19 ○白ごはん ○ポークカレー ○コールスローサラダ</p> <p>エネルギー456kcal たんぱく質11.6g</p>	<p>20 ○ハムサンド ○自身魚フライ 香味ソース</p> <p>エネルギー449kcal たんぱく質17.8g</p>	<p>21 ○昆布ごはん ○アジ生姜煮</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質16.4g</p>	<p>22 ○瀬戸風味ごはん ○ピーマン肉詰めフライ ○切り干し大根煮</p> <p>エネルギー420kcal たんぱく質12.0g</p>	<p>23 ○たまごふりかけごはん ○テミハンバーグ</p> <p>エネルギー407kcal たんぱく質11.9g</p>
<p>26 ○白ごはん ○ホイコーロー</p> <p>エネルギー400kcal たんぱく質12.4g</p>	<p>27 ○かおひごはん ○肉じゃが</p> <p>エネルギー394kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>28 ○わかめふりかけご飯 ○チキンピカタ ○やみつきキャベツ</p> <p>エネルギー458kcal たんぱく質11.8g</p>	<p>29 ○さけひじきごはん ○さばのていやき</p> <p>エネルギー385kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>30 ○のりごはん ○かぼちゃチーズフライ ○れんこん金平</p> <p>エネルギー384kcal たんぱく質9.0g</p> 