

2025年

10月

メニューカレンダー

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1

とんかつ

やさしいため
サラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

2

ささみフライ

にもの
コーン
デザート
のりごはん



エネルギー:431kcal／たんぱく質:11.5g

3

チャプチェ

ぎょうざ
にんじんしりしり
デザート
しるごはん



エネルギー:392kcal／たんぱく質:12.0g

6

てづくりメンチカツ

スパソテー
にびたし
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.3g

7

すきやきふう

コーンつまみあげ
きんぴら
デザート
わかめごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g

8

ポークカレー

チキンナゲット
サラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g

9

パンのメニュー

クリームシチュー
サラダ
からあげ
デザート
ロールパン
にゅうさんいんりょう



エネルギー:430kcal／たんぱく質:12.5g

10

ほしのコロッケ

にくだんご
あえもの
デザート
しるごはん



エネルギー:410kcal／たんぱく質:10.8g

13

スポーツの日



14

やさいたっぷりカレー

のりまきチキン
デザート
しるごはん



エネルギー:436kcal／たんぱく質:11.6g

15

マーボードウフ

しゅうまい
ナムル
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

16

からあげ

トマトに
あえもの
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

17

おさかな

やさしいため
ごまあえ
デザート
ごましおごはん



エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g

20

てりやきチキン

やきそば
やきかぼちゃ
デザート
しるごはん



エネルギー:405kcal／たんぱく質:11.4g

21

とうふハンバーグ

こんさいに
あえもの
デザート
おかかごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:12.1g

22

つくね

にもの
サラダ
デザート
ごましおごはん



エネルギー:398kcal／たんぱく質:10.1g

23

はっぼうさい

はるまき
はるさめサラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:10.6g

24

コーンメンチカツ

ハムステーキ
ひじきに
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.3g

27

ポークビーンズ

チキンウインナー
マカロニサラダ
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:415kcal／たんぱく質:10.4g

28

しょうがやき

コロッケ
きりばしに
デザート
しるごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.9g

29

ハムカツ

ちくぜんに
あえもの
デザート
しるごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g

30

にくじゃが

おさかな
サラダ
デザート
しるごはん



エネルギー:415kcal／たんぱく質:13.5g

31

ハロウィンメニュー

ハンバーグ
マカロニトマト
かぼちゃサラダ
デザート
ふりかけごはん



エネルギー:409kcal／たんぱく質:12.1g

今月の栄養メモ

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三食食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

★赤色群・・・タンパク質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

★黄色群・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）⇒米、いも類、パン類、油など

★緑色群・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）⇒野菜、果物、きのこ類など

♪お願い♪

迷子のスプーン・フォークが増えております。
お名前、幼稚園名をお書きいただくと大変助かります m(_ _)m



※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。
なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

毎日変わる”美味しい”の笑顔

宅配弁当

味いち

おかげ様で創業48年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9～17時
味いちホームページ www.e-aji.co.jp
毎日更新！お弁当ブログ
当日のお弁当写真を公開しています。
管理栄養士／鈴木 みお

