2026年
10月 メニューカレンダー



けつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

♫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けると大変助かります
m(_ _)m



1 カツカレー
とんかつ
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g

2 マーボードウフ
コーンフライ
あえもの
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:11.6g

5 チンジャオロース
ぎょうざ
はるさめサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:406kcal／たんぱく質:10.6g

6 てりやきチキン
やきそば
きりぼしに
デザート
しろごはん



エネルギー:405kcal／たんぱく質:11.4g

7 すきやきふう
はながたごもく
しんじょう
きんぴら
デザート
しろごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:11.1g

8 しょうがやき
コロッケ
あえもの
デザート
しろごはん



エネルギー:422kcal／たんぱく質:10.9g

9 ささみフライ
こんさいに
あえもの
デザート
おかかごはん



エネルギー:431kcal／たんぱく質:11.5g

12 スポーツの日



13 ハンバーグ
スパソテー
かぼちゃサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:419kcal／たんぱく質:12.1g

14 はっぽうさい
しゅうまい
ナムル
デザート
しろごはん



エネルギー:418kcal／たんぱく質:10.6g

15 チキンカレー
マカロニサラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:412kcal／たんぱく質:10.4g

16 ポークビーンズ
ポークウインナー
コーン
デザート
しろごはん



エネルギー:415kcal／たんぱく質:10.4g

19 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

20 すぶたふう
ささみフライ
ひじきに
デザート
しろごはん



エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g

21 チャプチェ
はるまき
にんじんしりしり
デザート
しろごはん



エネルギー:392kcal／たんぱく質:12.0g

22 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

23 ポークカレー
スマイルポテト
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:436kcal／たんぱく質:11.6g

26 ほしのコロッケ
にくだんご
ビーンズトマトに
デザート
しろごはん



エネルギー:410kcal／たんぱく質:10.8g

27 おさかな
やさいいため
やきかぼちゃ
デザート
ごましおごはん



エネルギー:421kcal／たんぱく質:12.1g

28 やさいたっぷりカレー
チキンナゲット
デザート
しろごはん



エネルギー:429kcal／たんぱく質:10.2g

29 つくね
にもの
サラダ
デザート
しろごはん



エネルギー:398kcal／たんぱく質:10.1g

30 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

・秋の食べものには元気がいっぱい！
さつまいも、きのこ、かぼちゃなど、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食材は栄養もたっぷり。いろいろな秋の味覚を楽しみましょう♪

・ 元気な体は朝ごはんから！
朝ごはんは、眠っていた体と頭を目覚めさせる大切なスイッチ。ごはんやパンだけでなく、おかずや汁物も一緒に食べられるといいですね。

・ よく噛んで食べよう！
よく噛むと、食べものの味がよくわかり、消化もしやすくなります。「今日はどんな味かな？」と楽しみながら、ゆっくりモグモグ食べてみましょう。



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５０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

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。

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

instagram 味いち お弁当メニュー ＼フォローお待ちしてます／ @aji.ichi2024