



令和3年 10月のこんだて

協同組合 **新居浜給食センター**

仕出し 会席料理 **いづつ** 国産米100%使用!!



新居浜市政枝町3-2-11
 TEL(0897) 34-3434 FAX(0897) 33-2161
 西条市下島山甲1484-4
 TEL(0897) 56-0888 FAX(0897) 56-9501
 ※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

ビジネス 410円 (税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 高木

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 810kcal タンパク 24.3g	身近なスーパーフード!「きのこ」 秋の味覚であるきのこには、腸内環境を整えたり免疫力を高める働きがあります。腸の動きが活発化していれば、身体全体の調子が良くなり、精神面も安定します。					1 焼き肉炒め ソーセージ風天ぷら
3 鯖塩焼き コロッケ	4 ホキ南蛮漬け 焼売	5 ざんき 卵ロール	6 わかめご飯 すき焼き&白身魚フライ	7 きのこおろしハンバーグ チキンナゲット	8 チキンステーキ 竹輪ゆかり揚げ	2 メンチカツ 野菜トマト煮
10 ハムカツ ひじき炒め煮	11 ドライカレー 南瓜コロッケ	12 酢豚 えび焼売	13 アジフライ 甘酢肉団子	14 肉じゃが ささみフライ	15 ヒレカツ 親子煮	9 麻婆豆腐 南瓜旨煮
17 ホキ天ぷら 小松菜ときのこゴマ和え	18 豚肉生姜焼き マヨ玉包み揚げ	19 若鶏醤油香り揚げ 蒸し餃子	20 回鍋肉 春巻き	21 月見ハンバーグ 星ポテト	22 麻婆茄子 ハムステーキカレー揚げ	16 さごしー味焼き エビカツ
24 白身魚フライ 大根そぼろあんかけ	25 鯖山椒焼き ハムカツ	26 チキンステーキのクリーム すき昆布煮付け	27 ホキ南蛮漬け 筑前煮	28 ざんき 野菜炒め	29 炊き込みご飯 牛肉コロッケ	23 豚肉葱塩炒め 帆立風味カツ
31 アジごまみりんフライ カニ卵ロール	※涼しい場所で保管いただき14時までにお召し上がりください。					30 チーズメンチカツ 南瓜旨煮

Pick up!

チキンステーキのきのこクリーム
ビジネス 26日

きのこおろしハンバーグ
ビジネス 7日

利用期限 令和3年 11/30 (火)まで延長になりました!!

1,000円使えます

夕食 410円 (税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は当日午後1時まで お願い致します。 WEBでの注文は午前11時までとなります。午前11時以降の注文はお電話でお願い致します。 担当栄養士 福田

★ポークWEEK★ 食欲の秋はポークで決まり! 10月3日~9日

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 800kcal タンパク 23.8g	★ポークWEEK★ 食欲の秋はポークで決まり! 10月3日~9日					1 白身魚フライ
3 秋香る酢豚	4 豚肉生姜焼き	5 ヒレカツ	6 豚バラ大根	7 豚しゃぶサラダ	8 ロースカツ&エビフライ	2 チキンステーキ葱塩だれ
10 ハンバーグミックスソース	11 ゆかりご飯 メンチカツ	12 八宝菜	13 ざんきおろしがけ	14 豆腐ハンバーグ	15 いわし竜田揚げ&かき揚げ	9 豚肉と玉葱の味噌マヨ炒め
17 すき焼き	18 ドライカレー	19 青椒肉絲	20 牛肉コロッケ	21 アジフライ	22 ロースカツ	16 回鍋肉
24 焼き肉炒め	25 チキン南蛮	26 菜飯	27 ロースカツ	28 肉じゃが	29 豚肉生姜焼き	23 タンドリーチキン
31 麻婆茄子	※涼しい場所で保管いただき20時までにお召し上がりください。					30 アジ南蛮漬け

ヘルシー 410円 (税込) 注文および変更は当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 新宮

日	月	火	水	木	金
平均栄養量 熱量 632kcal タンパク 22.1g	寒暖差疲労対策には、こんな食事がオススメ! 朝晩の気温差が激しいこの季節、3食規則正しい食事を心がけ、かぼちゃ・にんじん・生姜など旬の食材をうまく取り入れて体を中から温めましょう!				
4 のり弁 回鍋肉 さっぱり豆腐サラダ	5 ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋と切り昆布の煮物	6 ちりめん山椒ご飯 牛カルピコロッケ 金平ごぼう	7 そばろご飯 赤魚竜田揚げ 茄子旨煮	8 ハラ寿司 豚肉生姜焼き チョレギサラダ	1 鮭パセリご飯 ざんき ほうれん草オムレツ
11 ふりかけご飯 チキンステーキサルサソース すき昆布煮付け	12 明太子ご飯 チーズインハンバーグ きのこブロックリーのバジル炒め	13 のり弁 焼き肉炒め 大根の中華旨煮	ヘルシー弁当はお休みします。 ビジネス弁当をご利用下さい。		15 わかめご飯 ざんき 焼きビーフン
18 ヘルシー弁当はお休みします。 ビジネス弁当をご利用下さい。	19 ふりかけご飯 ビビンバ風 ひじき炒め煮	20 栗ご飯 チキン南蛮 ブロックリー和え物	21 鮭弁当 きたあかりコロッケ キャベツ中華炒め	22 わかめご飯 ざんき 焼きビーフン	8 ハラ寿司 豚肉生姜焼き チョレギサラダ
25 ツナマヨご飯 おろしハンバーグ すき焼き	26 ふりかけご飯 ドライカレー ささみシソ巻フライ	27 ハラ寿司 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 海藻サラダ	28 梅おかかご飯 牛肉たっぷりデミソースオムレツ 棒棒鶏	29 高菜しらすご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ レバニラ炒め	16 さごしー味焼き エビカツ



ワンコインランチのご案内

どれでも1食 500円 (税込)

① 冷やし明太釜玉風うどん

② 華やか五目ちらし寿司 (お吸い物小袋付き)

③ 葱塩ざんき丼 (電子レンジ対応容器)

ご注文はお電話で受付ます。前日の正午までにご注文くださいませ。

郷土の味をご自宅で!

秋季限定商品です 好評受付中!

お手軽いもたきセット 3~4人前 3,200円 (税込)

セット内容: 里芋・鶏肉・ごぼう・竹輪 こんにゃく・うどん ほか ※お出汁もセットに含みます

ご注文はお電話で受付ます。前日の正午までにご注文くださいませ。

食物繊維でお腹すっきり

10月1日~10月31日 期間限定商品です

蓮根チップスがアクセント

ひじきたっぷりマヨサラダ 200円 (税込)

給食センター特製! ざんきパック 200円 (税込)

ご注文は前日の正午までにお電話で承ります。ビジネス・ヘルシー・ワンコインランチのご注文と併せてお届けいたします。