令和8年

10月 献立カレンダー

＼国産米を使用しています／

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。

1 -木-

回鍋肉風
エネルギー304kcal / タンパク質12.5g / 脂質10.5g

2 -金-

えびカツ
エネルギー301kcal / タンパク質13.1g / 脂質20.3g

3 -土-

5 -月-

鶏唐揚げ
エネルギー416kcal / タンパク質11g / 脂質18.9g

6 -火-

ハンバーグとオムレツ
エネルギー340kcal / タンパク質15.8g / 脂質19.3g

7 -水-

メンチカツ
エネルギー429kcal / タンパク質12.6g / 脂質21g

8 -木-

焼きそば
エネルギー315kcal / タンパク質14.8g / 脂質11.7g

9 -金-

白身フライ
エネルギー307kcal / タンパク質11.9g / 脂質21.3g

10 -土-

12 -月-

13 -火-

豚カツ
エネルギー335kcal / タンパク質10.3g / 脂質18.8g

14 -水-

白身魚の南蛮漬け
エネルギー249kcal / タンパク質13.6g / 脂質12.8g

15 -木-

豚とキャベツの塩炒め
エネルギー320kcal / タンパク質12.2g / 脂質10.3g

16 -金-

アジフライ
エネルギー322kcal / タンパク質13.4g / 脂質21.1g

17 -土-

食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- **材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。**

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

“食”でつながる。私たちは大惣です。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達サービス　介護食在宅配食サービス　食堂給食業務委託サービス

株式会社M・Aサービス
米子市夜見町2946
TEL.0859-29-0631　FAX.0859-29-5837

令和8年

10月 献立カレンダー

＼国産米を使用しています／

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。
ご飯は、100gあたり168kcalです。

19 -月-

デミグラスハンバーグ
エネルギー320kcal / タンパク質11.8g / 脂質13.7g

20 -火-

鯖の塩焼き
エネルギー329kcal / タンパク質12g / 脂質16.8g

21 -水-

トマトソースオムレツ
エネルギー206kcal / タンパク質11.1g / 脂質8.4g

22 -木-

ヤンニョムチキン
エネルギー437kcal / タンパク質15g / 脂質24.8g

23 -金-

チーズメンチカツ
エネルギー346kcal / タンパク質10.8g / 脂質12.8g

24 -土-

お楽しみメニュー

26 -月-

豚と大根の生姜煮
エネルギー311kcal / タンパク質9.6g / 脂質15g

27 -火-

牛肉コロッケ
エネルギー284kcal / タンパク質9.1g / 脂質11g

28 -水-

すき焼き風煮
エネルギー391kcal / タンパク質11.2g / 脂質10.9g

29 -木-

メイン2種

ハムカツと餃子
エネルギー336kcal / タンパク質10.6g / 脂質15.1g

30 -金-

いわし天ぷら
エネルギー236kcal / タンパク質11.4g / 脂質10.1g

31 -土-

お楽しみメニュー

おせち料理

お問い合わせ・ご注文は配送員又は
☎0859-29-0631
FAX.0859-29-5837

ご予約承り中!!

食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- **材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。**

- 食数の変更は**午前9時10分**で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為**FAX**でお願いします。
- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

“食”でつながる。私たちは大惣です。
「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達サービス　介護食在宅配食サービス　食堂給食業務委託サービス

株式会社 M・Aサービス
米子市夜見町2946
TEL.0859-29-0631　FAX.0859-29-5837