

# 10月 献立予定表

シントミフーズ株式会社

東京都立川市一番町4丁目36番地の7  
〒190-0033

TEL 042-531-0025  
FAX 042-531-0098

●ご注文は毎朝9時30分までをお願いします。

2018

# 10

October

| kcal                                                                                             | 10/1(月)                                                            | kcal      | 10/2(火)                                                                | kcal      | 10/3(水)                                                                     | kcal                                                                                  | 10/4(木)                                                                  | kcal      | 10/5(金)                                                                   | kcal      | 10/6(土)                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 上弁<br>877                                                                                        | <b>エビフライ</b><br>つくね大根煮きハンバーグ<br>ぜんまい煮付<br>マーミナーチャンプルー<br>本格厚焼玉子    | 上弁<br>799 | <b>七味照焼きチキン</b><br><b>中華風野菜炒め</b><br>がんと大根の煮付<br>ポテトサラダ<br>胡瓜の生姜和え     | 上弁<br>813 | <b>おき焼き風煮</b><br><b>ウィンナー磯辺天</b><br>コンニャクピリ辛炒め<br>キャベツの昆布和え<br>プチハンバーグ      | 上弁<br>742                                                                             | <b>豚肉と春雨の炒め物</b><br><b>鶏のカレー風味焼</b><br>五目ひじき煮<br>アスパラガーリックソテー<br>エビシューマイ | 上弁<br>815 | <b>メンチカツ</b><br><b>麻婆豆腐</b><br>刻み昆布煮付<br>照焼つくね<br>菜の花のお浸し                 | 上弁<br>836 | <b>ビーフカレー</b><br>トンカツ<br>アメリカンミニドック<br>シーザーサラダ                                |
| 特弁<br>964                                                                                        | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ                                                  | 特弁<br>916 | 鉄板棒餃子                                                                  | 特弁<br>865 | サバの味噌焼き                                                                     | 特弁<br>820                                                                             | 千草焼き                                                                     | 特弁<br>846 | 茄子の生姜焼き                                                                   | 特弁<br>876 | カニ玉                                                                           |
| 10/8(月) 10/9(火) 10/10(水) 10/11(木) 10/12(金) 10/13(土)                                              |                                                                    |           |                                                                        |           |                                                                             |                                                                                       |                                                                          |           |                                                                           |           |                                                                               |
| <b>体育の日</b><br> |                                                                    | 上弁<br>832 | <b>秋のきのこハンバーグ</b><br>ほうれん草マカロニ炒め<br>大学芋<br>ゴボウサラダ                      | 上弁<br>721 | <b>フライドチキン&amp;フライドポテト</b><br><b>スパゲッティマトソース</b><br>竹の子の旨煮<br>海鮮焼売<br>海藻サラダ | 上弁<br>706                                                                             | <b>親子煮</b><br>花野菜ソテー<br>ゆず風味肉団子<br>はんぺんバター焼き                             | 上弁<br>702 | <b>エビと玉子のビーフソテー</b><br><b>ささみ天ぷら</b><br>山菜とほうれん草のきんぴら<br>南瓜の甘煮<br>おかず生姜   | 上弁<br>738 | <b>牛丼風煮</b><br>きのこベーコンイタリアンサラダ<br>ひじきコロケ<br>つくね串                              |
|                                                                                                  |                                                                    | 特弁<br>929 | ロールキャベツ                                                                | 特弁<br>786 | 笹かまぼこのマヨ醤油焼き                                                                | 特弁<br>718                                                                             | コンニャク田楽                                                                  | 特弁<br>751 | こんぶと竹輪のおでん風                                                               | 特弁<br>828 | チヂミ                                                                           |
| 10/15(月) 10/16(火) 10/17(水) 10/18(木) 10/19(金) 10/20(土)                                            |                                                                    |           |                                                                        |           |                                                                             |                                                                                       |                                                                          |           |                                                                           |           |                                                                               |
| 上弁<br>747                                                                                        | <b>麻婆茄子</b><br><b>中華春巻</b><br>切干大根煮<br>ミニハンバーグ<br>おくらのごまよごし        | 上弁<br>681 | <b>アジフライ</b><br><b>ハムステーキ</b><br>こんにゃくとごぼう巻きの煮物<br>かぶとベーコンのソテー<br>わさび漬 | 上弁<br>841 | <b>春雨のチャプチェ</b><br><b>エビカツ</b><br>こなツナの炒め物<br>サンマの塩焼き<br>くらげの中華和え           | 上弁<br>885                                                                             | <b>鶏肉のチリソース</b><br><b>豚肉と卵の木くらげ炒め</b><br>けんちん風煮<br>さつま芋の甘煮<br>もやしの梅肉和え   | 上弁<br>710 | <b>豚バラ肉とキムチ炒め</b><br><b>北海道産チーズのソフトカツ</b><br>肉豆腐<br>ほうれん草の酢味噌和え<br>カップ明太子 | 上弁<br>729 | <b>ハヤシライス</b><br>しめじとアスパラのソテー<br>ヒレカツ<br>コーンサラダ                               |
| 特弁<br>814                                                                                        | 焼き餃子                                                               | 特弁<br>833 | 野菜と厚揚げの味噌炒め                                                            | 特弁<br>889 | コンソメフライドポテト                                                                 | 特弁<br>940                                                                             | 肉巻                                                                       | 特弁<br>790 | 焼そば                                                                       | 特弁<br>735 | ポテトチキンロール                                                                     |
| 10/22(月) 10/23(火) 10/24(水) 10/25(木) 10/26(金) 10/27(土)                                            |                                                                    |           |                                                                        |           |                                                                             |                                                                                       |                                                                          |           |                                                                           |           |                                                                               |
| 上弁<br>903                                                                                        | <b>和風ハンバーグステーキ</b><br>メンマピリ辛炒め<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>揚げ餃子              | 上弁<br>796 | <b>豚肉の生姜焼き</b><br><b>ボンゴレスパゲティ</b><br>吉野煮<br>キャベツのお浸し<br>佃煮            | 上弁<br>832 | <b>ポークトマトシチュー</b><br><b>イカフライ</b><br>ウインナーとキャベツのソテー<br>ちよいがけカレー<br>うぐいす豆    | 上弁<br>737                                                                             | <b>カレイの中華あんかけ</b><br>肉じゃが<br>レモンバジルチキン<br>ねぎ塩もやし                         | 上弁<br>831 | <b>スタミナ焼肉</b><br><b>ササミフライ</b><br>中華風切干大根炒め<br>胡瓜と竹輪の胡麻和え<br>春雨さっぱりサラダ    | 上弁<br>722 | <b>マカロニのカレーソテー</b><br><b>牛肉コロケ</b><br>チンゲン菜とさつま揚げ炒め<br>胡瓜とワカメの中華和え<br>チキンナゲット |
| 特弁<br>978                                                                                        | 五目巾着とオクラの煮物                                                        | 特弁<br>891 | 豆腐の肉味噌がけ                                                               | 特弁<br>854 | 結び白滝と人参の煮物                                                                  | 特弁<br>769                                                                             | 小松菜と油揚げの煮浸し                                                              | 特弁<br>889 | 笹かまのバター醤油焼き                                                               | 特弁<br>769 | ゴボウサラダ                                                                        |
| 10/29(月) 10/30(火) 10/31(水)                                                                       |                                                                    |           |                                                                        |           |                                                                             |                                                                                       |                                                                          |           |                                                                           |           |                                                                               |
| 上弁<br>695                                                                                        | <b>チキンカツ</b><br><b>春雨と海鮮のソテー</b><br>筍と椎茸の煮物<br>カップめかぶ<br>かみなりこんにゃく | 上弁<br>935 | <b>鶏のから揚げ</b><br><b>たらこスパゲティ</b><br>厚揚げの味噌煮<br>竹の子シューマイ<br>あっさりセロリ     | 上弁<br>734 | <b>ネミソースハンバーグ</b><br>ハムともやしのコーン炒め<br>かぼちゃサラダ<br>オクラの山葵和え                    | <b>お知らせ!!</b><br>●10月の丼は「豚生姜焼き丼」になります。                                                |                                                                          |           |                                                                           |           |                                                                               |
| 特弁<br>787                                                                                        | ツナのハムエッグ炒め                                                         | 特弁<br>953 | 大根と胡瓜のナムル風                                                             | 特弁<br>867 | ウインナーマスタード                                                                  |  |                                                                          |           |                                                                           |           |                                                                               |

※仕入材料等の都合で予告なしにメニューを変更することがございますので予めご了承ください。

※喫食は昼食時間内(午後2時頃迄)にお願い致します。以後の時間経過後の喫食はご遠慮下さい。

※直ちに喫食を中止して当社までご連絡下さい。

※嚴重な衛生管理のもとに調理製造しておりますが、万一異常を感じました時は

|     |      |   |     |      |           |      |             |                  |      |
|-----|------|---|-----|------|-----------|------|-------------|------------------|------|
| ・上弁 | 450円 | → | おかず | 320円 | ・ライス      | 190円 | 特<br>種<br>類 | そば弁当(月~金)        | 500円 |
| ・特弁 | 500円 | → | おかず | 370円 | ・ライス(大)   | 220円 |             | うどん弁当(月~金)       | 500円 |
|     |      |   |     |      | ・雑穀米(予約制) | 190円 |             | サンドイッチ弁当(水のみ)    | 450円 |
|     |      |   |     |      |           |      |             | 豚生姜焼き丼(予約制)(月~金) | 500円 |

~お願い~

- 月替わり丼のご注文は、火~金曜日分(雑穀米は火~土曜日分)は前日の17時まで、月曜日分は土曜日16時までをお願いします。前日が祝日の場合、祝前日の営業日までをお願いします。
- 月替わり丼・雑穀米は、大盛はございませんのでご了承ください。宜しくお願い致します。

