

●●●今週のMENU●●●



令和8年10月

松濤学舎 様

		朝食	カロリー	夕食	カロリー
5	月	ハムソテー ごはん 副菜 汁物	625	中華丼 小鉢2品 スープ	812
6	火	スペイン風オムレツ ごはん 副菜 汁物	683	蒸し鶏のネギ塩だれ ごはん 小鉢2品 みそ汁	699
7	水	豚バラ白菜 ごはん 副菜 汁物	602	タラの揚げ煮 ごはん 小鉢2品 お吸い物	601
8	木	豚肉と長ねぎの塩炒め ごはん 副菜 汁物	695	とんかつ ごはん 小鉢2品 スープ	908
9	金	豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ ごはん 副菜 汁物	577	チンジャオロース ごはん 小鉢2品 みそ汁	759
10	土	豚肉の卵とじ ごはん 副菜 汁物	652	スパゲティミートソース ごはん 小鉢1品 デザート	735

- 上記カロリーは小鉢（及び牛乳）以外を計算した数値になっております。
- 食材の仕入れの都合によりメニューを急遽変更させていただく場合がございます。予めご了承くださいませようお願いいたします。



フードスタッフサービス

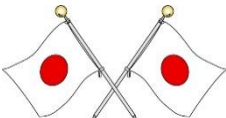


●●●今週のMENU●●●



令和8年10月

松濤学舎 様

		朝食	カロリー	夕食	カロリー
12	月	 スポーツの日			
13	火	肉豆腐 ごはん 副菜 汁物	689	竜田揚げ ごはん 小鉢2品 お吸い物	700
14	水	ミートボールのトマト煮 ごはん 副菜 汁物	683	豚焼き肉 ごはん 小鉢2品 スープ	994
15	木	鶏むね肉のピカタ ごはん 副菜 汁物	603	油淋鶏 ごはん 小鉢2品 みそ汁	900
16	金	里芋と豚肉の土佐煮 ごはん 副菜 汁物	601	木須肉（ムースーロー） ごはん 小鉢2品 スープ	728
17	土	ふんわり天とほうれん草の胡麻和え ごはん 副菜 汁物	656	ポークカレー ごはん サラダ デザート	950

- 上記カロリーは小鉢（及び牛乳）以外を計算した数値になっております。
- 食材の仕入れの都合によりメニューを急遽変更させていただく場合がございます。予めご了承くださいませようお願いいたします。



フードスタッフサービス



●●●今週のMENU●●●



令和8年10月

松濤学舎 様

		朝食	カロリー	夕食	カロリー
19	月	竹輪の磯辺揚げ・厚焼き玉子 ごはん 副菜 汁物	624	鮭の塩焼き ごはん 小鉢2品 みそ汁	682
20	火	蒸し焼売と温野菜 ごはん 副菜 汁物	611	チキンの照り焼き・タルタルソース ごはん 小鉢2品 お吸い物	877
21	水	白身魚の竜田揚げ ごはん 副菜 汁物	586	豚肉と野菜の中華炒め ごはん 小鉢2品 みそ汁	849
22	木	筑前煮 ごはん 副菜 汁物	570	和風ハンバーグ ごはん 小鉢2品 みそ汁	749
23	金	プレーンオムレツ ごはん 副菜 汁物	663	焼き餃子 チャーハン 小鉢1品 スープ	783
24	土	ほうれん草とウィンナー炒め ごはん 副菜 汁物	544	クリームシチュー ごはん 小鉢1品 デザート	774

- 上記カロリーは小鉢（及び牛乳）以外を計算した数値になっております。
- 食材の仕入れの都合によりメニューを急遽変更させていただく場合がございます。予めご了承くださいませようお願いいたします。



フードスタッフサービス



●●●今週のMENU●●●



令和8年10月

松濤学舎 様

		朝食	カロリー	夕食	カロリー
26	月	豚肉と茄子のさっぱり炒め ごはん 副菜 汁物	613	親子丼 小鉢2品 みそ汁	711
27	火	肉団子と温野菜 ごはん 副菜 汁物	583	豚肉の生姜焼き ごはん 小鉢2品 スープ	822
28	水	水餃子 ごはん 副菜 汁物	615	八宝菜 ごはん 小鉢2品 みそ汁	812
29	木	バンバンジー ごはん 副菜 汁物	562	ミックスフライ ごはん 小鉢2品 みそ汁	812
30	金	ハムソテー ごはん 副菜 汁物	625	麻婆豆腐 ごはん 小鉢2品 スープ	884
31	土	スクランブルエッグ ごはん 副菜 汁物	680	チキンカレー ごはん サラダ デザート	844

- 上記カロリーは小鉢（及び牛乳）以外を計算した数値になっております。
- 食材の仕入れの都合によりメニューを急遽変更させていただく場合がございます。予めご了承くださいませようお願いいたします。



フードスタッフサービス

