

2024.10.14
~10.31

てんきゅう弁当 日替わりメニュー

MON

TUE

WED

THU

FRI

14日

ご注文・お問合せ

TEL 0237-41-0123
FAX 0237-41-0111

株式会社 天童給食センター

営業時間 平日・土曜・祝日 8:00~17:00

15日

大きなアジフライ
ミニハンバーグ

547kcalたんぱく17.8g 塩分2.8g



でかメニュー

16日

豚生姜焼き
ジャーマンポテト

410kcalたんぱく22.5g 塩分1.7g



人気メニュー

17日

具だくさん海鮮中華うま煮
きんぴらごぼう

368kcalたんぱく28.5g 塩分2.8g



ヘルシー

18日

バジルチキン
タラフライ

509kcalたんぱく23.8g 塩分2.9g



人気メニュー

21日

エビフライ
カレーフィリングハンバーグ

328kcalたんぱく15.2g 塩分2.0g



人気メニュー

22日

ジャンボロースとんかつ
おろしポン酢

634kcalたんぱく23.9g 塩分1.6g



でかメニュー

23日

シーフードカレー
鶏タツタ揚げ

345kcalたんぱく17.3g 塩分3.0g



24日

フライドチキンBBQソース
シュウマイ

469kcalたんぱく21.3g 塩分2.5g



新メニュー

25日

ミックス焼き肉
フレンチサラダ

386kcalたんぱく21.1g 塩分1.6g



28日

会津風ソースカツと
みそカツのダブルカツ

404kcalたんぱく14.5g 塩分2.1g



ご当地メニュー

29日

ジューシー鶏唐揚げ
コロケ

405kcalたんぱく19.4g 塩分1.6g



人気メニュー

30日

エビカツ
ナスのはさみ揚げ

407kcalたんぱく15.2g 塩分2.2g



鶏そぼろごはん

【今月のかわりごはん】

30日

鶏そぼろごはん



【新人管理栄養士おつきちゃんのたんぱく質を追い求める日々】



トリックオアトリート！新人管理栄養士おつきです！今回のテーマは

★たんぱく質の話はいったんお休み、ブレイクタイム★

今回はおつきの食に関する出来事をお伝えします。季節は秋、スーパーでリンゴを買ったのですが、、、なんと、、、みそリンゴだったのです。。でもめげません！おつきは美味しく食べる方法を考えました！それはリンゴのコンポート！！

♪おつきのカンタン炊飯器DEクッキング♪

みそリンゴちゃん

材料：みそリンゴ2個、リンゴジュース200ml、レモン汁小さじ1、砂糖大さじ1

①リンゴの皮をむき、いちよう切りくらの食べやすい大きさに切ります
②リンゴジュース、レモン汁、砂糖を炊飯器に入れて炊飯ボタンを押す

簡単リンゴのコンポートの出来上がり！失敗から新たな発見をしたおつきなのでした。



31日(木) ハロウィン特別メニュー

価格はそのまま、ボリューム楽しさ盛りたくさん！！

ジャンボエビフライ
手作りタンドリーチキン
ナポリタン
ハロウィンゼリー
ハロウィンQQボール

607kcalたんぱく28.5g 塩分1.5g

そして、何かが起こるハロウィンメニュー・・・！？

