



ライト弁当 献立表



1月 8日(月)	1月 9日(火)	1月 10日(水)	1月 11日(木)	1月 12日(金)
<p>おまかせ メニュー</p>	<p>メンチカツ 厚焼玉子 スパンテー</p> <p>わかめときゅうりの和え物</p> <p>きゃべつのピリ辛炒め</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>海老フライ 網目入りハンバーグ コールスロー</p> <p>春雨サラダ</p> <p>がんも</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>豆腐ハンバーグ かにクリーミーコロッケ コールスロー</p> <p>もやしときくらげの和え物</p> <p>きゃべつのツナ炒め</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>フライドチキン 花さつま コールスロー</p> <p>もやしと蒸し鶏のゆかり和え</p> <p>ごぼうの味噌煮</p> <p>果物、またはデザート</p>
1月 15日(月)	1月 16日(火)	1月 17日(水)	1月 18日(木)	1月 19日(金)
<p>ささみ天 肉団子のカレー煮 コールスロー</p> <p>五目サラダ</p> <p>ザーサイの炒め物</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>牛肉入りコロッケ かに焼売 コールスロー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>春雨の炒め物</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>帆立クリーミーコロッケ オムレツ コールスロー</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>蓮根のピリ辛炒め</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>麻婆豆腐 揚げ餃子の甘酢たれ</p> <p>きゃべつの生姜和え</p> <p>こんにゃくの煮物</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>チキンステーキ アジフライ コールスロー</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>チンゲン菜の中華煮</p> <p>果物、またはデザート</p>

