



ライト弁当 献立表



1月 22日(月)	1月 23日(火)	1月 24日(水)	1月 25日(木)	1月 26日(金)
さばメンチカツ 肉焼売 焼そば	チキンフライ(味噌かつソース) ミニフランク コールスロー	きのこホウレン草オムレツ 厚切りハムカツ コールスロー	網目入りハンバーグ もちもち肉味噌フライ コールスロー	豆腐ハンバーグ イカカツ コールスロー
わかめとかにかまのサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	もやしの和え物	切干大根の中華和え
切干大根煮	もやしのスープ煮	ひじきの炒め煮	がんもの含め煮	茎わかめの煮物
果物、またはデザート	果物、またはデザート	果物、またはデザート	果物、またはデザート	果物、またはデザート
1月 29日(月)	1月 30日(火)	1月 31日(水)	2月 1日(木)	2月 2日(金)
ハムカツ プレーンオムレツ コールスロー	北海道チーズコロッケ 八幡巻 コールスロー	鶏の磯辺天 トマトオムレツ コールスロー	お好み焼 ごろごろイカメンチ 焼そば	ハンバーグの クリームソースがけ スパソテー
ひじきとコーンのサラダ	きゃべつのサラダ	わかめとコーンのサラダ	切干大根のサラダ	ごぼうと蒸し鶏のサラダ
ザーサイの炒め物	白菜のスープ煮	マカロニのたらこ炒め	きゃべつの塩ダレ炒め	もやしのうま煮
果物、またはデザート	果物、またはデザート	果物、またはデザート	果物、またはデザート	果物、またはデザート

