



# ライト弁当 献立表



3月 4日(月)	3月 5日(火)	3月 6日(水)	3月 7日(木)	3月 8日(金)
チーズハンバーグ カレーコロッケ コールスロー	カニクリーミーコロッケ ハムステーキ コールスロー	親子風オムレツ メンチカツ たらこスパ	アジフライ タルタルソース つくね コールスロー	オムレツ 肉味噌入りもちもちフライ スパソテー
春雨と小松菜の和え物	きゃべつのかにかま和え	きゃべつとわかめの和え物	切干大根の和え物	わかめとピーマンの和え物
竹の子のたらこ炒め	小松菜とザーサイの炒め物	さつま揚げのピリ辛煮	チンゲン菜とハムの炒め物	蓮根の炒め物
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	

3月 11日(月)	3月 12日(火)	3月 13日(水)	3月 14日(木)	3月 15日(金)
チキンステーキ 揚げ餃子の甘酢あん スパソテー	Wチキンカツ 味噌カツソース コールスロー	W海老フライ ふりかけ コールスロー	トマトペンネグラタン 白身魚と豆腐の天ぷら コールスロー	くわい入りつくね カレーコロッケ コールスロー
もやしとハムの和え物	わかめと切干大根の和え物	蓮根のたらマヨ和え	わかめとコーンのお浸し	切干大根のツナ和え
茎わかめの煮物	小松菜の煮浸し	きゃべつの炒め物	蓮根の煮物	ちくわのチリソース炒め
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

