



ライト弁当 献立表



7月 22日(月)	7月 23日(火)	7月 24日(水)	7月 25日(木)	7月 26日(金)
オムレツ くわい入りつくね コールスロー	イカフライ ミニフランク スパソテー	アジフライ タルタルソース プチハンバーグ コールスロー	Wチキンカツ カレーソース コールスロー	海老カツ れんこんつくね コールスロー
もやしの和え物	春雨サラダ	わかめときゃべつのサラダ	五目サラダ	春雨の中華炒め
きゃべつのツナ和え	甘辛蒟蒻	ほうれん草としめじの炒め物	ザーサイの炒め物	きゃべつとコーンの塩もみ
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

7月 29日(月)	7月 30日(火)	7月 31日(水)	8月 1日(木)	8月 2日(金)
ハンバーグ 厚焼玉子 スパソテー	白身フライ タルタルソース 野菜肉巻き コールスロー	トマトペンネグラタン ソースメンチカツ コールスロー	ふっくらかに玉 三角海老春巻 コールスロー	和風から揚げ チヂミ コールスロー
きゃべつの生姜和え	切干大根の胡麻マヨサラダ	もやしと枝豆の和え物	わかめとオクラの和え物	麻婆春雨
竹の子ともやしのそぼろ炒め	チンゲン菜の中華煮	ザーサイときゃべつの炒め物	切干大根としめじの煮物	菜の花のお浸し
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

