



9月



10月

# ライト弁当 献立表



9月 23日(月)	9月 24日(火)	9月 25日(水)	9月 26日(木)	9月 27日(金)
<p>おまかせ メニュー</p> 	<p>カレーコロツケ 八幡巻 ふりかけ スパソテー</p> <p>わかめのツナ和え</p> <p>蓮根の煮物</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>から揚げのチリソース和え チヂミ スパソテー</p> <p>白菜の煮物</p> <p>切干大根の梅肉和え</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>メンチカツ きのこバターオムレツ コールスロー</p> <p>もやしとハムの和え物</p> <p>ポロネーゼ風</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>おいしいクリーミーフライ チーズつくね コールスロー</p> <p>麻婆春雨</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>果物、またはデザート</p>
9月 30日(月)	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)
<p>イカしそチーズカツ オムレツ コールスロー</p> <p>わかめのお浸し</p> <p>蓮根の煮物</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>いわしフライ 金時入り海鮮ステーキ コールスロー</p> <p>切干大根のツナ和え</p> <p>ちくわのチリソース炒め</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>大根とさつま揚げの煮物 エビカツ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>チンゲン菜の炒め物</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>ふっくらかに玉中華あん 揚げ餃子 蒸しそば</p> <p>きゃべつの生姜和え</p> <p>もやしのスープ煮</p> <p>果物、またはデザート</p>	<p>鶏の磯辺天 肉団子の甘酢あん スパソテー</p> <p>ミネストローネ風</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>果物、またはデザート</p>

