




ライト弁当 献立表



9月 9日(月)	9月 10日(火)	9月 11日(水)	9月 12日(木)	9月 13日(金)
中華春巻 から揚げのチリソース和え スパソテー	サーモンタルタルフライ 豆腐ハンバーグ コールスロー	カレイの天ぷら 枝豆さつま スパソテー	チーズコロッケ 肉団子 コールスロー	トマトとチーズのクリームフライ ハンバーグ コールスロー
もやしのごま和え	マカロニとひじきのサラダ	もやしとわかめのサラダ	きゃべつのゆかり和え	切干大根煮
小松菜のお浸し	蓮根のバター醤油炒め	きんぴらごぼう	茎わかめのピリ辛炒め	ポテトサラダ
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
9月 16日(月)	9月 17日(火)	9月 18日(水)	9月 19日(木)	9月 20日(金)
おまかせ メニュー 	イカフライ 肉焼売 焼そば	アジフライ れんこんつくね コールスロー	2種のちくわ天 野菜とひじきの豆腐焼き コールスロー	ハンバーグ 海老フライ スパソテー
	人参のごま和え	もやしのお浸し	春雨の和え物	きゃべつの和え物
	きんぴらごぼう	蓮根の味噌バター炒め	野菜炒め	小松菜とザーサイの炒め物
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	果物、またはデザート

