



ライト弁当 献立表



11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)
<p>おまかせ メニュー</p> 	<p>金時入り海鮮ステーキ チキンカツ スパソテー和風</p> <p>春雨の炒め物</p> <p>きゃべつの塩もみ</p> <p>デザート</p>	<p>ツナマヨフライ オムレツ スパソテーケチャップ</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>蓮根のピリ辛炒め</p> <p>デザート</p>	<p>鶏天 豆腐ハンバーグ コールスロー</p> <p>五目サラダ</p> <p>ザーサイの炒め物</p> <p>デザート</p>	<p>チーズつくね アジフライ コールスロー</p> <p>切干大根の胡麻マヨサラダ</p> <p>チンゲン菜の中華煮</p> <p>デザート</p>
11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)
<p>牛肉入り男爵コロッケ フランク コールスロー</p> <p>わかめとオクラの和え物</p> <p>切干大根としめじの煮物</p> <p>デザート</p>	<p>ふっくらかに玉 揚げ餃子の甘酢あん コールスロー</p> <p>春雨の麻婆炒め</p> <p>菜の花のお浸し</p> <p>デザート</p>	<p>チーズチキンカツ たっぷり野菜サラダ ドレッシング</p> <p>ひじきとごぼうの炒め煮</p> <p>ほうれん草の煮浸し</p> <p>デザート</p>	<p>ハンバーグの たっぷりきのこソース スパソテー</p> <p>もやしとわかめの和え物</p> <p>山菜と竹の子の煮物</p> <p>デザート</p>	<p>白身フライ 軟骨つくね 焼そば</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>さつま揚げの茎わかめ煮</p> <p>デザート</p>

