



ライト弁当 献立表



10月 21日(月)	10月 22日(火)	10月 23日(水)	10月 24日(木)	10月 25日(金)
白身フライ(タルタルソース) 軟骨つくね コールスロー	オムレツ いかの磯辺天 スパンテー	くわい入りつくね お好み焼 コールスロー	きゃべつの白湯炒め Wから揚げ	Wチキンカツ 味噌カツソース コールスロー
マカロニサラダ	切干大根のナムル	きゃべつのゆかり和え	ごぼうサラダ	春雨サラダ
ひじき煮	メンマ	じゃが芋のピリ辛炒め	かに焼売	ザーサイと枝豆の炒め物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート

10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)	11月 1日(金)
大きな海老カツ フランク スパンテー	イカフライ 軟骨つくね 焼そば	海鮮小判天 ふっくらかに玉 コールスロー	ハムステーキ 3種のきのこのクリーミーコロッケ コールスロー	ガパオ炒め あじみりん干しフライ
もやしとオクラの和え物	わかめと胡瓜のお浸し	きゃべつとわかめのサラダ	もやしときくらげの和え物	春雨サラダ
玉ねぎと小松菜の炒め物	きゃべつのピリ辛炒め	ほうれん草のバター炒め	きゃべつのツナ炒め	蒟蒻の照焼
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート

