



ライト弁当 献立表



1月 20日(月)	1月 21日(火)	1月 22日(水)	1月 23日(木)	1月 24日(金)
スパイシーチキン カニクリームコロッケ コールスロー	白身青のりフライ チキン南蛮 コールスロー	ふんわり豆腐ステーキ天 肉野菜巻 スパソテー	牛肉コロッケ 肉焼売 コールスロー	オムレツ ハンバーグ コールスロー
春雨サラダ	蓮根とチンゲン菜のサラダ	もやしの中華サラダ	切干大根のサラダ	きゃべつとコーンのツナ和え
竹の子とわかめの煮物	ひじき煮	ザーサイの炒め物	蓮根のきんぴら	ほうれん草の炒め物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート

1月 27日(月)	1月 28日(火)	1月 29日(水)	1月 30日(木)	1月 31日(金)
オムレツ メンチカツ コールスロー	ごろごろイカメンチカツ 黒酢肉団子 コールスロー	ハンバーグ アジフライ コールスロー	豚カツ 親子風オムレツ スパソテー	海鮮ステーキ天 さばの塩麴焼き 焼そば
マカロニのケチャップ炒め	切干大根と小松菜の和え物	わかめの和え物	切干と山菜の煮物	もやしの煮浸し
もやしとザーサイの和え物	凍り当の煮物	きんぴらごぼう	きゃべつの塩もみ	チンゲン菜の和え物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート

