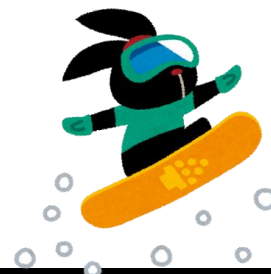




# ライト副食 献立表



1月 19日(月)	1月 20日(火)	1月 21日(水)	1月 22日(木)	1月 23日(金)
オムレツ 唐揚げ 小松菜の煮浸し 他	イカしそチーズカツ もろこしの香ばし揚げ ちくわのピリ辛炒め 他	北海道グラタン ソースチキンカツ 凍り豆腐のうま煮 他	コーンクリームコロッケ ハンバーグ ごぼうの煮物 他	イカリングフライ ハムステーキ きゃべつの塩だれ炒め 他
1月 26日(月)	1月 27日(火)	1月 28日(水)	1月 29日(木)	1月 30日(金)
牛すきコロッケ 海鮮ステーキ 野菜炒め 他	アジフライ チーズつくね 蓮根の味噌バター炒め 他	野菜かき揚げ 豆乳しんじょう天 人参のごま和え 他	チキンステーキ コロッケ 菜の花のツナ和え 他	赤魚カツ 豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 他

センターのお米は7年度産の長野県産風さやかを使用しております。

