



# 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

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

きやべつの塩ダレ炒め

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。

