

# LUNCH menu



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え ごはん お味噌汁	豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え ごはん お味噌汁	鮭の味噌だれかけ 千ゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物 ごはん お味噌汁	若鶏のカレー焼き 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー ごはん お味噌汁	赤魚の煮付け ひじき煮 茄子のどぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え ごはん お味噌汁	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ ごはん お味噌汁
	8	9	10	11	12	13
お休み	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ ごはん お味噌汁	あじみりん焼き 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物 ごはん お味噌汁	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん ごはん お味噌汁	さばの味噌煮 菜の花のお浸し 鶏肉とカリフラワーのきのこあんかけ ひじき煮 ごはん お味噌汁	豚肉のトマトソース ほうれん草の胡麻和え 大根のどぼろあんかけ キャベツとハムの洋風和え ごはん お味噌汁	赤魚と豆腐の寄せ煮 菜の花のお浸し(柚子風味) じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 油揚げと人参の煮物 ごはん お味噌汁
	15	16	17	18	19	20
お休み	鮭の塩焼き 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 高野豆腐のどぼろあんかけ ごはん お味噌汁	ハンバーグおろしソース 小松菜と豆腐の炒め物 豚肉とキャベツのトマト風味 カリフラワーのカレー焼き ごはん お味噌汁	白身魚のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのペンネ 茄子と鶏肉のトマトソースかけ フロッキーとコーンのコンソメ煮 ごはん お味噌汁	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物 ごはん お味噌汁	カレーの甘酢あんかけ フロッキーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し(柚子風味) ごはん お味噌汁	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆 ごはん お味噌汁
	22	23	24	25	16	17
お休み	鶏の唐揚げ香味ソース 千ゲン菜の炒め煮 春雨とフロッキーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮 ごはん お味噌汁	赤魚の生姜煮 茄子とかぼちゃの煮物 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花 ごはん お味噌汁	鮭のバター醤油焼き ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ ごはん お味噌汁	オムレツのミートソースかけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て ごはん お味噌汁	さわらの西京焼き 青菜の中華和え 豚肉と彩りピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物 ごはん お味噌汁	ぶりの照り焼き 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し ごはん お味噌汁
	29	30	31			
お休み	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出汁風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ ごはん お味噌汁	お休み				

※メニューはあくまで予定です。予告なく変わる事があります。