

## ランチ 献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
			赤飯 鯔の塩焼き ほうれん草のお浸し 沢煮椀 果物	ご飯 鶏の照り焼き セロリ酢物 味噌汁 果物	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 青梗菜のなめ茸和え 春雨スープ 果物	ご飯 鯖の塩こうじ焼き きんぴらごぼう かき卵汁 果物
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	ちらし寿司 豆腐の野菜あんかけ 赤だし 果物	ご飯 さわらの照り焼き おから きのこ汁 果物	ご飯 柳川風煮 小松菜わさび和え 吸物 果物	ハヤシライス マカロニサラダ フルポンチ 果物	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ 中華風コーンスープ 果物	ご飯 鮭のオープン焼き チキンサラダ 野菜スープ 果物
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	ご飯 鶏のピカタ ポテトサラダ ミルクスープ 果物	ご飯 カレーのおろし煮 青梗菜のピーナツ和え 豚汁 果物	赤飯 鮭の塩焼き 白菜のかつお和え 味噌汁 果物	ご飯 白身魚の野菜のせ ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	ご飯 炒り鶏 白和え 吸物 果物	ご飯 鯖の揚げあんかけ ほうれん草のお浸し 素麺汁 果物
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう むらくも汁 果物	ご飯 八宝菜 焼き餃子 わかめスープ 果物	ご飯 鶏のみぞれ煮 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 果物	ご飯 鯖のみそマヨ焼き 里芋の煮っころがし 吸物 果物	カレーライス スパゲティサラダ 杏仁豆腐 果物	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	ご飯 鯔の南蛮漬け 青梗菜のなめ茸和え 吸物 果物	牛丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	ご飯 白身魚のカレームニエル スパゲティサラダ 人参スープ 果物	ご飯 ハンバーグきのこソース ブロッコリーのサラダ ミルクスープ 果物	ご飯 鯖の煮つけ 五目豆 味噌汁 果物	