




<献立例>

からしだね弁当 献立表

○月△日(木)～○月□日(金)

○ 月分

202△年

月	火	水	木	金
からしだね弁当は…  ○栄養バランスや彩りを考えて、献立を作っています ○飽きがこないように食材、調理法を工夫しています ○家庭料理に近い、”やさしい味付け”を心がけています 			1 ごはん 鶏肉と大根の煮物 里芋の土佐和え お豆とブロッコリーのツナ和え	2 番茶ごはん ミートボールのおでん風煮物 ウィナーのケチャップ炒め マカロニサラダ
5 ごはん タラのちゃんちゃん焼き 五目煮豆 青菜のおかか和え	6 ごはん すき焼き風煮 オクラとコーンの和え物 キャロットポテト	7 ごはん 豚の生姜煮 根菜キンピラ 青菜のなめ茸和え	8 キノコごはん サケのネギ味噌焼き 春雨サラダ ウィナーのコンソメ煮	9 ごはん 牛肉と厚揚げの塩レモン炒め 和風ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物
12 ごはん 炒り鶏 コールスローサラダ 切干大根と昆布の煮物	13 ごはん サワラの煮つけ 揚げ出し豆腐 青菜の梅おろし和え	14 人参ごはん ハッシュドビーフ ワカメとキュウリの酢の物 ジャーマンポテト	15 第3木曜日は お休みです 	16 ごはん 豚肉の炒めビーフン 大根と竹輪の煮物 白和え
19 16穀米ごはん マーボー豆腐 キャロットラペ おひたし	20 ごはん 豚肉のゴマ味噌炒め 春雨サラダ ハンペンのお好み焼き風	21 ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのカニカマあん 白菜とキノコのスパゲティ	22 ごはん カレー風味の肉じゃが キャベツとリンゴのサラダ 竹輪の炒め物	23 ごはん タラと白菜の柚子風味煮 おひたし じゃが芋のハーブ炒め
26 ごはん 牛肉とブロッコリーの炒め物 ひろうすの煮物 ワカメとさつま揚げのポン酢和え	27 高菜ごはん シューマイの野菜あんかけ 豆腐のサラダ 切干大根と玉子の炒め物	28 ごはん サバの塩焼き ひじきと大豆の煮物 マカロニナポリタン	29 ごはん 豚肉の旨だれ炒め 高野豆腐の含め煮 青菜の海苔和え	30 ごはん 鶏大根 ソーセージと竹輪の天ぷら 炒り豆腐

※材料の都合で献立を変更させていただく場合もあります。予めご了承ください。

からしだね弁当 TEL 574-4455 担当：鍋島・田中