

🍷 平成 30・2 月 献立表 🍷

		昼 食	
日	曜	おかず	ごはん
1	木	鮭の塩焼き・高野豆腐の天ぷら・ナゲット・卵焼き	白ご飯
2	金	豚肉入りニラ玉・ひじきの煮物・白身フライ・卵焼き	白ご飯
3	土		
4	日		
5	月	鶏と大根の煮物・エビフライ・もやしのナムル・卵焼き	
6	火	れんこんのきんぴら・とり天・さぜん豆・卵焼き	白ご飯
7	水	肉じゃが・マカロニサラダ・鮭の塩焼き・卵焼き	
8	木	スパゲティサラダ・唐揚げ・大根の煮なます・卵焼き	
9	金	里芋のそぼろあんかけ・ほうれん草ソテー・コロッケ・卵焼き	白ご飯
10	土		白ご飯
11	日		白ご飯
12	月	ミートボール・茄子の磯辺揚げ・から芋の天ぷら・卵焼き	白ご飯
13	火	鮭の塩焼き・ウィンナー・ニラ玉	ポテサラサンド
14	水	*****	
15	木	*****	
16	金	里芋の煮しめ・白身フライ・もやしのナムル・卵焼き	白ご飯
17	土		白ご飯
18	日	じ	白ご飯
19	月	れんこんサラダ・コロッケ・ひじきの煮物・卵焼き	白ご飯
20	火	チキンカツ・コールスロー・高野豆腐の磯辺揚げ・卵焼き	白ご飯
21	水	れんこんサラダ・コロッケ・ひじきの煮物・卵焼き	白ご飯
22	木	チキンカツ・コールスロー・高野豆腐の磯辺揚げ・卵焼き	白ご飯
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火	ナポリタン・とんかつ・もやしのナムル・卵焼き	白ご飯
28	水	エビフライ・うの花・コールスロー・卵焼き	白ご飯

※食材の都合で内容を変更することがあります。