

各位

令和4年10月20日

## 11月 ともしびショップ「にじ散歩」ランチメニュー

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	チキン南蛮	炊き込みご飯	文化の日	麻婆豆腐
	わかめサラダ	天ぷら		たまごスープ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
キーマカレー	天井	鶏の唐揚げ	ホイコーロー	エビフライ
野菜サラダ	豚汁	人参サラダ	もやしサラダ	マカロニサラダ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
串カツ	ハヤシライス	焼き肉	チキンフライ	天ぷら
高野豆腐の煮物	野菜サラダ	ポテトサラダ	煎り豆腐	けんちんうどん
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
エビ天井	目玉焼き ハンバーグ	勤労感謝の日	ミックスフライ	ビーフシチュー
豚汁	茎わかめの煮物		マカロニサラダ	パン・サラダ
28 (月)	29 (火)	30 (水)		
炊き込みご飯	エビ・アジフライ	鳥天タルタル		
天ぷら	キンピラ	スパゲッティ		