

# 各位

## 11月 ともしびショップ「にじ散歩」ランチメニュー

10/30 (月)	31 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)
アジフライ	ビーフシチュー	天ぷら	ハンバーグ	文化の日
マカロニサラダ	パン、サラダ	わかめうどん or そば	ポテトサラダ	
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
エビフライ	焼き肉	天井	鶏の唐揚げ	マーボー豆腐
春雨サラダ	さつまいもの煮物	みそ汁	キンピラ	茎わかめの煮物
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
キーマカレー	揚げ出し豆腐 ・あんかけ	コロッケ	チキン南蛮 (タルタル)	ホイコーロー
サラダ	さつまいもご飯	マカロニサラダ	大根の煮物	煎り豆腐
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
アジフライ	ハンバーグ 目玉焼き付	メンチカツ	勤労感謝の日	ビーフシチュー
人参サラダ	茎わかめの煮物	ポテトサラダ		ご飯・サラダ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	12/1 (金)
天ぷら	酢豚	鶏の唐揚げ	エビ天井	串カツ
温うどんorそば	かぼちゃの煮物	こんにゃくの煮物	みそ汁	キンピラ