

各位

10月 ともしびシヨップ「にじ散歩」ランチメニュー

9/30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
天ぷら	酢豚	ハンバーグ	チキンフライ	天丼
ざるうどん・そば	煮卵	わかめサラダ	茎わかめの煮物	みそ汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
アジフライ	焼肉	目玉焼き ハンバーグ	コロツケ	チキン南蛮
スパゲッティ	春雨サラダ	人参サラダ	きんぴら	もやしサラダ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
スポーツの日	エビ・アジフライ	鶏のから揚げ	メンチカツ	天ぷら
	茎わかめの煮物	高野豆腐の煮物	わかめサラダ	うどん・そば
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
キーマカレー	チキンフライ	カツ丼	エビフライ	麻婆豆腐
野菜サラダ	さつまいもの煮物	みそ汁	含め煮	こんにゃくの煮物
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	11/1(金)
天ぷら	酢豚	煮込み ハンバーグ	焼肉	鶏のから揚げ
うどん・そば	煮卵	マカロニサラダ	きんぴら	スパゲッティ