

各位

10月 ともしびショップ 「にじ散歩」 ランチメニュー

9/29 (月)	30 (火)	10/1 (水)	2 (木)	3 (金)
冷しぶっかけ うどん	コロッケ	鶏のから揚げ	アジフライ	ホイコーロー
天ぷら	冷奴	スパゲティ	含め煮	きんぴら
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
キーマカレー	かつ丼	ハンバーグ	麻婆豆腐	エビ・ アジフライ
野菜サラダ	みそ汁	茄子とピーマンの 炒め物	さつま芋の 煮物	もやしサラダ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
スポーツの日	揚げ出し豆腐	さつまいも ご飯	焼肉	スコッチエッグ
	かぼちゃの 煮物	天ぷら	こんにゃくの 煮物	茎わかめの 煮物
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
焼きそば・ おにぎらず	酢豚	チキンライス・ フライ	コロッケ	ポークカレー
みそ汁	煮たまご	スープ	春雨サラダ	野菜サラダ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
天井	目玉焼き ハンバーグ	メンチカツ	炊き込みご飯	チキン南蛮
みそ汁	煎り豆腐	高野豆腐の 煮物	天ぷら	きんぴら