11月 日替ランチメニュー

お味噌汁付き

1食 700円 (税込)

プラス 200円でお飲み物をお付けできます。

〈コーヒー・紅茶・アイスティー・ジュース・ココア〉

17日	お味噌は	T17さ <u>- + +</u>			
会月から	月	火	水	木	金
日替ランチがお味噌汁付き	お総菜:金時豆	お総菜:きゅうりとささみのごま酢あえ	お総菜:かぶと油揚げの煮物	お総菜:コールスローサラダ	お総菜:中華春雨サラダ
文化の日 お休み ごはん タンドリーチキン きのことわかめの卵炒め ほうれん草のごまあえ ごはん 長のとチンゲン菜の卵炒め 高野豆腐の含め煮 ねばねばサラダ きのこごはん 長のパジルマヨネーズ焼き きんびらごぼう チンゲン菜の酢みそかけ 白菜のツナあえ ごはん 日本の口り一の塩炒め 日本の口りみそかけ ボテトサラダ こはん 大学芋 もやしのサラダ もやしのサラダ 12日 こはん 下クソテー オニオンソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ おばねばサラダ 13日 こはん 下クリテー オニオンソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ なばねばボラダ 14日 ごはん ボークリテー オニオンソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ なばねばボラダ ごはん ではん ではん 下のことわかめの卵炒め 日菜のツナあえ ではん ではん ではん ではん アーボー豆腐 大機のてりみそかけ なばねばボラダ ではん ではん をのことわかめの卵炒め 日菜のツナあえ ごはん ではん マーボー豆腐 大機のてりみそかけ 日菜のツナあえ ではん をのことわかめの卵炒め 日菜のツナあえ とのみそクリーム煮 ブロッコリーの塩炒め 日菜のツナあえ ではん ではん マーボー豆腐 大学芋 日本ののサラダ 生のみそクリーム煮 ブロッコリーの塩炒め 日菜のツナあえ 大学芋 日本しのサラダ たのサラダ をしのサラダ 569キロカロリー 569キロカロリー ではん チャンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チングン菜の酢みそかけ 日菜のツナあえ ではん チキンカツトマトソース 大根のてりみそかけ 日菜のツナあえ ではん チキンカウトマトソース 大根のでりみそかけ 日菜のツナあえ ではん チキンカウトマトソース 大根のでりみそかけ 日菜のツナあえ ではん チキンカウトマトソース 大根のでりみそかけ 日菜のツナあえ	日替ランラ				***
文化の日 お休み タンドリーチキン きのことわかめの卵炒め ほうれん草のごまあえ 牛肉とチンゲン菜の卵炒め 高野豆腐の含め煮 ねばねばサラダ 鮭のパジルマヨネーズ焼き きんぴらごぼう チンゲン菜の酢みそかけ 600キロカロリー 600キロカロ 600キロカロ 600キロ 600キロ 600キロ 600キロ 600キロ	3日				
10日		タンドリーチキン きのことわかめの卵炒め	牛肉とチンゲン菜の卵炒め 高野豆腐の含め煮	鮭のバジルマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	ピーマンの肉詰め ブロッコリーの塩炒め
10日		•			* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
ごはん あじの南蛮漬け 大根のてりみそかけ ポテトサラダ ごはん ハ宝菜 大学芋 もやしのサラダ ごはん ブロッコリーの塩炒め ほうれん草のごまあえ ポテトコロッケ きのことわかめの卵炒め ねばねばサラダ さんぴらごぼう ポテトサラダ 17日 18日 19日 20日 21日 ごはん ポークソテー オニオンソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ 586キロカリー ごはん ではん り葉のツナあえ ではん ではん ではん り葉のツナあえ ではん ではん ではん をのことわかめの卵炒め 白菜のツナあえ ではん ではん ではん ライヤロカリー ちのことわかめの卵炒め 白菜のツナあえ ではん ではん ライヤロカリー ちのことわかめの卵炒め 白菜のツナあえ ではん ではん まっことわかめの卵炒め 白菜のツナあえ ではん ではん のりカラダ ではん ではん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ もやしのサラダ ではん カ身魚の野菜あんかけ カミんぴらごぼう オンゲン菜の酢みそかけ もなしのサラダ ではん チンカツトマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ	100				
おじの南蛮漬け 大根のでりみそかけ 大学芋 もやしのサラダ 583キロカロリー 583キロカロリー 598キロカロリー 598キロカロリー 17日 18日 19日 20日 21日 ではん ポークソテー オニオンソース 高野豆腐の含め煮 588キロカロリー 593ロカロリー					
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##					
575キロカロリー 583キロカロリー 598キロカロリー 596キロカロリー 599キロカロリー 500 50	大根のてりみそかけ	大学芋	ブロッコリーの塩炒め	きのことわかめの卵炒め	きんぴらごぼう
17日	ポテトサラダ	もやしのサラダ	ほうれん草のごまあえ	ねばねばサラダ	ポテトサラダ
ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ではん ではん ではん ではん ではん マーボー豆腐 鮭のみそクリーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム煮 カーム、カーム素 カーム素 カームの事業ののである カームのよりのできあえ カームのサラダ カームのサラダ カームのサラダ カームのサラダ カームのサラダ カームのよりのよりのできあえ カームのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりのよりの					599キロカロリー
ポークソテー オニオンソース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ 586キロカリー さばのごま焼き 大根のてりみそかけ ねばねばサラダ 593ロカリー 厚揚げのチリソース煮 きのことわかめの卵炒め 白菜のツナあえ マーボー豆腐 大学芋 ほうれん草のごまあえ 鮭のみそクリーム煮 ブロッコリーの塩炒め もやしのサラダ 24日 25日 26日 27日 28日 ごはん お休み 振替休日 ごはん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダ 鶏肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダ チキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ					
高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ 586キロ加リー大根のてりみそかけ ねばねばサラダきのことわかめの卵炒め 白菜のツナあえ大学芋 ほうれん草のごまあえ 564キロ加リーブロッコリーの塩炒め もやしのサラダ24日25日26日27日28日ごはん お休み 振替休日ごはん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダごはん 第肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダチキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ					
チンゲン菜の酢みそかけ 586キロ加リーねばねばサラダ 593ロ加リー白菜のツナあえ 593ロ加リーほうれん草のごまあえ 564キロ加リーもやしのサラダ 579キロ加リー24日25日26日27日28日ごはん お休み 振替休日ごはん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダ鶏肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダチキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ		さばのごま焼き	厚揚げのチリソース煮		
586キロカリー593ロカリー564キロカリー579キロカリー569キロカリー24日25日26日27日28日ざはん お休み 振替休日ごはん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダ窓はん 鶏肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダチキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ	高野豆腐の含め煮	大根のてりみそかけ	きのことわかめの卵炒め	大学芋	ブロッコリーの塩炒め
24日25日26日27日28日ごはんごはんごはんごはんお休み 振替休日チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダ鶏肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダチキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ	チンゲン菜の酢みそかけ	ねばねばサラダ	白菜のツナあえ	ほうれん草のごまあえ	もやしのサラダ
お休み 振替休日ごはん チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダごはん 鶏肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダごはん チキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ	586キロカロリー	593ロカロリー		579キロカロリー	569キロカロリー
お休み 振替休日チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の酢みそかけ白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダ鶏肉と秋野菜の煮物 きんぴらごぼう ポテトサラダチキンカツ トマトソース 大根のてりみそかけ 白菜のツナあえ	24日		26日		28日
振替休日 高野豆腐の含め煮 大学芋 きんぴらごぼう 大根のてりみそかけ もやしのサラダ ポテトサラダ 白菜のツナあえ		ごはん	1	ごはん	ごはん
チンゲン菜の酢みそかけ もやしのサラダ ポテトサラダ 白菜のツナあえ	お休み	チンジャオロース	白身魚の野菜あんかけ	鶏肉と秋野菜の煮物	チキンカツ トマトソース
	振替休日	高野豆腐の含め煮	大学芋	きんぴらごぼう	大根のてりみそかけ
590キロカロリー 563キロカロリー 598キロカロリー 598キロカロリー 580キロカロリー		チンゲン菜の酢みそかけ	もやしのサラダ	ポテトサラダ	白菜のツナあえ
		590キロカロリー	563キロカロリー	598キロカロリー	580キロカロリー

※ 食材の都合によりメニューを変更することがあります。ご了承ください。

※ テイクアウトもできます。

テイクアウトは¥750になります。

指定障害福祉サービス事業所あ ど ばん す

電話:025-265-5900 ファックス:025-265-5960