

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스티ー・ジュース・ココア〉

月	火	水	木	金
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
 今月から 日替ランチがお味噌汁付き 700円になります。				
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日 お休み	ごはん タンドリーチキン きのこわかめの卵炒め ほうれん草のごまあえ 575kcal	ごはん 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 599kcal	きのこごはん 鮭のバ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 600kcal	ごはん ピーマンの肉詰め ブロッコリーの塩炒め 白菜のツナあえ 565kcal
10日	11日	12日	13日	14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 575kcal	ごはん ハ宝菜 大学芋 もやしのサラダ 583kcal	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの塩炒め ほうれん草のごまあえ 598kcal	ごはん ポテトコロッケ きのこわかめの卵炒め ねばねばサラダ 596kcal	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ポテトサラダ 599kcal
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 586kcal	ごはん さばのごま焼き 大根のてりみそかけ ねばねばサラダ 593kcal	ごはん 厚揚げのチリソース煮 きのこわかめの卵炒め 白菜のツナあえ 564kcal	ごはん マーボー豆腐 大学芋 ほうれん草のごまあえ 579kcal	ごはん 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 569kcal
24日	25日	26日	27日	28日
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 590kcal	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学芋 もやしのサラダ 563kcal	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 598kcal	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 580kcal

※ 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 ぼ ん す

電話:025-265-5900 ファックス:025-265-5960

