

東センター

8月の昼食メニュー

2013年

日	月	火	水	木	金	土
				1 ミックスフライ グリーンサラダ 出し巻き玉子 クリームコーンスープ 白米	2 八宝菜 水ギョーザ 水菜の和え物 なめこ汁 白米	3 焼そば きんぴらごぼう ゴーヤーのサラダ 卵スープ 白米
4	5 肉ダンゴと里芋の煮物 白身魚のおろし煮 カボチャのサラダ 豆腐ワカメ汁 白米	6 手羽先とカボチャの煮物 もやしのナムル わかさぎの南蛮酢 ゆし豆腐 黒米	7 魚とホウレン草のバター焼き大 根・里芋の煮物 レンコンの甘酢 豚汁 白米	8 焼うどん 野菜サラダ ミックスフルーツ 小松菜と卵のスープ 白米	9 和風チキンカレー グリーンサラダ らっきょ漬 クリームコーンスープ 白米	10 アグー豚の野菜炒め ワカサギの天ぷら さつま揚げ なめこ汁 白米
11	12 あじの塩焼きエノキバター添 小松菜の煮浸し カツナゲット 豆腐豚バラ肉のみそ汁 黒米	13 鶏と野菜の炒め物 ソーメンサラダ 出し巻き玉子 魚汁 白米	14 鶏の照り焼き じゃが芋のオムレツ 春雨サラダ ホウレン草と豆腐のスープ 雑穀米	15 大根のキノコあんかけ 豚バラフライ 春雨サラダ 玉ネギとベーコンみそ汁 白米	16 天盛り ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁 白米	17 カボチャの煮物 中華イカ シヤケの野菜あんかけ ゆし豆腐 白米
18	19 手羽元のトマトソース煮 ウンチューと豚肉の中華風 カボチャのサラダ ワカメと卵のスープ 白米	20 チャンポン シーザーサラダ ゴーヤーの甘酢漬け 豚汁 白米	21 ちらし寿司 大根・里芋の煮物 日本そば フルーツ(みかん・もも)	22 豚肉しょうが焼 魚天ぷら レンコン甘酢 ゆし豆腐 白米	23 チキナーちゃんぶるー 大根そぼろ <small>魚肉ソーセージとちくわの酢の物</small> みそ汁 白米	24 カボチャの煮物 春雨サラダ わかさぎ南蛮酢 魚汁 白米
25	26 手羽元の煮付 焼きなすのサラダ 水ギョーザ ソーメン汁 白米	27 チンジャオロース わかさぎの南蛮酢 水菜の和え物 白菜キムチスープ 白米	28 鶏肉とキャベツ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の酢の物 卵スープ 白米	29 サバ煮付 ウンチューと豚肉の中華風 カボチャのサラダ ワカメと卵のスープ 白米	30 アグー豚の野菜炒め ワカサギの天ぷら さつま揚げ なめこ汁 白米	31 白身魚の野菜あんかけ カツナゲットとサラダ 白菜ときゅうりの漬物ア ーサ汁 白米