





平成30年献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			菜飯 豚とネギのおろし和え チンゲン菜の炒めもの じゃが芋の明太サラダ 切干大根の中華和え	たらのトマトソース 豚肉とカレーの野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 はるさめサラダ	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5	6	7	8	9	10
チーズ入りキーマカレーコロッケ スクランブルエッグ 焼売 海藻サラダ	肉団子酢豚風 もやしソテー こんにゃくの炒り煮 コールスローサラダ	白身フライ 八宝菜 揚げなすの浸し ポテトサラダ	豚の甘辛煮 厚揚げともやしの炒め物 青菜の胡麻和え ブロッコリーとツナのサラダ	鶏の山賊焼き ポークビーンズ きゅうりの酢の物 里芋のくるみ味噌和え	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12	13	14	15	16	17
鯖のパン粉焼き ジャーマンポテト 切干大根煮 チンゲン菜とたこのガーリック炒め	オムレツデミソース 鶏ごぼう いんげんのごま和え カリフラワーサラダ	鶏の照焼き丼 ポテトベーコン炒め 青菜とじゃこのお浸し	メンチカツ 肉じゃが ピーマンとなすの炒めもの きのこの和風サラダ	豚とキャベツの味噌炒め 厚揚げの煮物 わかめのナムル はるさめの酢の物	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
19	20	21	22	23	24
サラダロールフライ つみれと青菜の煮物 中華ポテト オクラのおかか和え	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とベーコンのソテー 金平ごぼう マカロニサラダ	たらの野菜あんかけ 焼きそば 卵の花 あさりと青菜酢みそ和え	チキンピカタ 野菜炒め たけのこの土佐煮 ほうれん草の明太和え	 勤労感謝の日	
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	
鯖の塩焼き がんと煮 エビチリ かぼちゃサラダ	鶏の唐揚げ シーフード炒め じゃが芋のそぼろあん アスパラサラダ	豚しゃぶごまだれ いんげんとハムのソテー ひじき煮 イカの酢の物	おでん ビーフンの炒めもの キャベツの甘酢 パンバンジー	あじの照焼き 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草のごまあえ もやしの中華サラダ	

食材入手の関係上、メニュー内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

※日付が  の日は、ご飯付きのみの注文となります。
 ※日付が  の日は、ご飯注文時、白米の代わりに混ぜご飯になります。

ワークホーム ぞら

TEL:0778-43-5510
 FAX:0778-21-5405
 ホームページアドレス
<http://www.rozankai.com>