



令和5年献立表

月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6
焼き栗コロッケ きのこスパゲティ しゅうまい オクラのごまあえ	ミートオムレツ 高野豆腐五目煮 ブロッコリーとベーコンの炒め物 うの花サラダ	さわらの西京焼き もやしソテー 五目豆煮 きゅうりとしらすの酢の物	鶏と水菜のおろしポン酢 はるさめの炒めもの ぜんまい煮 さつま芋のサラダ	豆腐ハンバーグきのこあん ジャーマンポテト 細切り昆布の煮物 切干大根のゴマ酢あえ
月曜日 9	火曜日 10	水曜日 11	木曜日 12	金曜日 13
スポーツの日	鯖のカレー焼き チンゲン菜の中華炒め 大根なます 金平ごぼう	焼肉丼 コールスローサラダ かぼちゃプリン	サラダロールフライ いり豆腐 ほうれん草とじゃこのおひたし ポテトサラダ	鶏のレモンオイル焼き 野菜炒め 小松菜とあさりのうま煮 れんこんサラダ
月曜日 16	火曜日 17	水曜日 18	木曜日 19	金曜日 20
鶏クリームコロッケ いんげんとハムのソテー レンコンのしそあえ たらこと枝豆のポテサラ	栗ごはん 豚しゃぶごまだれ ビーフン五目炒め 卵の花 わかめのナムル	鶏の照り焼 小松菜とツナのソテー 三色ナムル かぼちゃサラダ	エビフライ もやしと厚揚げの炒め物 わさび菜のお浸し 切干大根の中華あえ	豚と野菜のカレー炒め 根菜の味噌煮 野沢菜の煮物 はるさめサラダ
月曜日 23	火曜日 24	水曜日 25	木曜日 26	金曜日 27
かに玉 枝豆がんと煮 野菜豆 ブロッコリーとツナのサラダ	豚とキャベツのみそ炒め 筑前煮 かぶとベーコンのソテー ごぼうサラダ	油淋鶏 シーフード炒め ひじき煮 きゅうりとわかめの酢みそあえ	肉団子のトマト煮 はるさめの炒め物 枝豆とひじきの白あえ 大根サラダ	鯖の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し マカロニサラダ
月曜日 30	火曜日 31	水曜日	木曜日	金曜日
かぼちゃコロッケ 高野豆腐煮 オクラのささみのサラダ 金平ごぼう	鶏の青じそオイル焼き ナポリタン さつま芋の甘煮 チャーシューサラダ			

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>