

# 献立表

月替わり  
メニュー  
(月~金)

1食  
お弁当  
のみ  
**480円** (税込)

ごはん付セット530円(税込)

月

火

水

木

金

※土日祝日はお休みになります  
※お弁当は400Kcal前後になります

いわき市配食サービス  
もご利用出来ます

1日  
**カレーバーグ**  
焼きそば  
うぐいす豆

2日  
**メンチカツ**  
塩麴金平  
ポテトサラダ

3日  
**憲法記念日**

6日  
**振替休日**

7日  
**鯖の西京焼**  
豆腐ステーキ  
和風パスタ

8日  
**ハンバーグ**  
オニオンソース  
切り昆布の煮物  
茄子の天ぷら

9日  
**鶏唐ゴマみそ和え**  
大根と蒟の和風煮  
焼肉風チャプチェ

10日  
**塩マス焼**  
海鮮焼売中華あん  
小松菜炒り煮

13日  
**鯛の照焼**  
厚焼玉子  
五目金平

14日  
**オムレツ&バーグ**  
ビーフシチューかけ  
白菜フレーク煮

15日  
**すき焼き**  
オニオンマリネ  
挽肉と野菜ラー油炒め

16日  
**鶏の唐揚げ**  
ひじき煮  
マカロニサラダ

17日  
**鮭の塩焼**  
回鍋肉  
菜の花和え

20日  
**鰯の野菜あんかけ**  
ナポリタン  
柚子コンニャク

21日  
**肉野菜炒め**  
炊き合わせ  
わさび漬け

22日  
**Wヒレカツ**  
笹垣牛蒡炒め  
水餃子

23日  
**豚野菜丼風**  
ロール玉子  
ネギ塩もやし

24日  
**赤魚の照焼**  
はんぺん焼  
酢味噌若芽

27日  
**味噌カツ**  
筑前煮  
なすピーマン味噌炒め

28日  
**チキン照焼**  
マーボー春雨  
五目卵の花

29日  
**煮込カレー**  
ハムソー磯辺焼き  
蓮根和風煮

30日  
**海老フライ卵とじ**  
つくね串  
ビーフンソテー

31日  
**ホッケ塩焼**  
切干し大根含め煮  
野沢菜おかか和え