



# 献立表(リベルタ給食)



日付					1日(金)	2日(土)
昼食					豚肉と小松菜の 甜麵醬炒め ごはん みそ汁	
日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
昼食	豆腐ハンバーグ ごはん みそ汁	キーマカレー スープ	ペアフライ (チキンカツ・ハムカツ) ごはん みそ汁	 麻婆あんかけ オムライス スープ	白身魚の 香味ソースかけ ごはん みそ汁	
日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	はんぺんチーズ フライ ごはん みそ汁	肉うどん	 豚キムチ ごはん みそ汁	ハッシュドポーク スープ	ピザ風チキン ごはん みそ汁	
日付	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼食	お休み	豆腐と挽肉の 甘辛丼 みそ汁	トマトカレーライス スープ	チキンガーリック ソテー ごはん スープ	豚肉とたまごの 炒め物 ごはん みそ汁	
日付	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼食	もやしニラ炒め ごはん みそ汁	春巻き ごはん みそ汁	ミートソース スパゲッティ スープ	揚げ餃子の 野菜あんかけ ごはん みそ汁	オムライス スープ ♡お楽しみデザート	

## ～秋が旬の野菜の特徴～

夏バテを解消するのに必要なビタミンや腸内環境を整えて胃腸を元気にする 食物繊維を含む食べ物が多いです。

また、寒さにそなえる体を作るのに必要な栄養を含む芋類も旬を迎えます。



※ 食材仕入の都合により、メニュー変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

リベルタ ランチ