













1日 無添加ランチ

11月 無添加 // —				
A	火	水	木	金
	* *		1日	2日
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		* *	カレーソテー ナポッリタン スパケゲティ ブリサモ プロ・コリー	コロック オムレッ
		**	とりのてりやき	チキンカレー
		()4	ナポリタンスパゲティ	ごはん
5日	6日	7日	8日	9日
こんがっくだに とんがっくだに だはん にはん	ちゃめし るいたたく ありんやき オクランフストン マムがら	そほろに さけわかめ どんかっ ごはん あっ れき	ポペークチャップ こざがな ふりかけ しゅうまい ことはん	(IZ < # ± 1.) (IT & # ± 1.) (IT & # ± 1.) (IT & # ± 1.) (IZ < # ± 1.) (I
かぼちゃしゅうまい	ぶたのみりんやき	ロースカツ	コーンしゅうまい	ちくわカレーてんぷら
こんぶつくだにごはん	ちゃめし	さけわかめごはん	こざかなふりかけごはん	しおこんぶごはん
12日	13日	14日	15日	16日
マカロミッテー デミアラスシース のリふりかけ バンバーア ごはん プロッコリー	しまこんがまえ) な め し ユータンチン ナルト (ポッテト	にくじゃか。 おっかき たまご ちくわ いそかあげ	ひじきつくだは とりの てりかも こではん プロュリー まくわ	おかかふりかけ プロスフリー たまご
デミグラスハンバーグ	ユーリンチー	ちくわのいそべあげ	とりのてりやき	ポークカレー
のりふりかけごはん	なめし	やきうどん	ひじきつくだにごはん	おかかふりかけごはん
19日	20日	21日	22日	23日
ままからいため、 ごんかまいも こんから こんから こんだれく	のりふりかけ からあけ さいもん かんもとき	あげたしどうか あんかけ やき そしず たんしゃく えたまめ	スクランブル エック ごはん チャンカック フロッコーブルト	きんろうかんしゃのひ
さつまいもてんぷら	とりのたつたあげ	あげだしどうふ	チキンカツ	
しおこんぶごはん	のりふりかけごはん	やきそば	わかめごはん	
26日	27日	28日	29日	30日
こましお とんかっ こではん しゅうまい しゅうまい	マカロニソテー おかかふりかけ トマトソース ハンバング こ"はん プロコナー	ご はん ピーフ シチュー オキン ステーキ オムレツ	チリコンカン こどがな ふりかけ こっっち こっちん アロッコリー	オルーソテー ナポリタン スパケディ ブリタン マリキラ プルンナー ブルッフリー
ロースカツ	トマトソースハンバーグ	ビーフシチュー	コロッケ	とりのてりやき
ごましおごはん	おかかふりかけごはん	ごはん	こざかなふりかけごはん	ナポリタンスパゲティ