



ミスキャロット9月 メニュー



すすき野中学

	月	火	水	木	金
					1
日替わり					豚の生姜焼き さつま芋天 麻婆豆腐 シルバーサラダ きくらげの佃煮
カレー	チキンカツ				
	4	5	6	7	8
日替わり	豚のマスタード焼き フライドポテト ひじき煮 ジンジャートマト ゆで大根水キムチ	赤魚の煮つけ がね天(鹿児島風かきあげ) 茎わかめ煮 春雨とちくわのサラダ きゅうりのねぎ塩和え	鶏もも肉のハーフトマト煮 揚げパプリカ、ズッキーニ添え ゴーヤチャンプルー 大根と水菜のサラダ なすの冷伴	めばるの胡麻カツ オーロラソース キャベツ添え じゃが芋のカレーそぼろ もやし中華サラダ 青菜のおかか和え	白身魚とイカのチリソース スクランブルエッグ添え 夏おでん マカロニサラダ きゅうりの辛子漬け
カレー			チキンカツ		
	11	12	13	14	15
日替わり	名古屋風チキンカツ みそダレ 干切りキャベツ 大根とツナの煮物 海の野菜サラダ ゴーヤと黄パブの胡麻マヨ	さっぱり焼肉 なすフライ 冷奴 パンプキンサラダ こんにゃくのピーナツ和え	鯖の竜田揚げ にんじんしりしり カレービーフン シーザーサラダ わかめとコーンの生姜醤油	ハンバーグのトマトソース パスタ添え 高野豆腐の煮物 和風わさび入りポテトサラダ カクテキ	鮭フライ タルタルソース添え 季節の炊き合わせ フレッシュビーンズサラダ しゅわしゅわブドウゼリー
カレー			チキンカツ		
	18	19	20	21	22
日替わり		タンドリーチキン コーン入りマッシュポテト ラタトゥイユ 白いんげんとうもろこしのサラダ 青菜の胡麻和え	ビビンバ風焼肉 トマト添え ふわふわ卵のきのこあん コールスローサラダ もやしとおくら和え	鯖のトマト煮 ゆでパプリカ添え 切り干し大根の煮物 コーンポテトサラダ きゅうりの酢の物	鶏のハニーレモンマスタード スクリューマカロニ添え 切り昆布のピリ辛サラダ さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーのおかか和え
カレー			チキンカツ		
	25	26	27	28	29
日替わり	赤魚の西京焼き ゴーヤのかき揚げ 高野と野菜の含め煮 和風サラダ 青菜の辛子和え	チキン南蛮タルタルソース レタス添え 厚揚げの煮物 マセドアンサラダ もやしのザーサイ和え	メンチカツ 干切りキャベツ添え イタリアンスパゲティサラダ かぼちゃ煮 三色なます	ヤンニョムチキン ナムル 切り昆布の煮物 さつま芋とリンゴの甘煮 わかめときゅうりの酢の物	豚肉とカラフル野菜の 香味ソース 洋風煮物 卵ポテトサラダ ほうれん草のお浸し
カレー			チキンカツ		