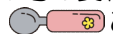
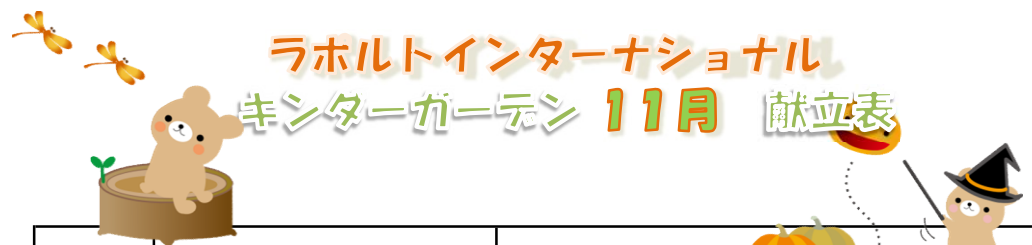


ラホールトインターナショナル
キンターガーデン 11月 献立表

ひにち	こんだて	ざいりょう
4 土	さばのたつたあげ	さば
	やさいのごまあえ	青菜 人参 切干大根 もやし ごま
	みそしる	季節の野菜
11 土	カレーライス	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ 大根 人参 ブロッコリー マヨドレ
	くだもの	りんご
18 土	にくみそどうふ	豆腐 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ えのき
	もやしとあおなのナムル	青菜 もやし 人参 ごま油
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 青菜 大根 人参 ごぼう ねぎ
25 土	チキンなんばん	鶏肉
	ごもくビーフン	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ 青菜 きくらげ ごま油
	ちゅうかスープ	わかめ えのき 人参 ごま油

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

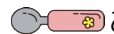
 このマークの日はスプーンをご持参ください



ラホールトインターナショナル
キンターガーデン 11月 献立表

ひにち	こんだて	ざいりょう
4 土	さばのたつたあげ	さば
	やさいのごまあえ	青菜 人参 切干大根 もやし ごま
	みそしる	季節の野菜
11 土	カレーライス	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ 大根 人参 ブロッコリー マヨドレ
	くだもの	りんご
18 土	にくみそどうふ	豆腐 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ えのき
	もやしとあおなのナムル	青菜 もやし 人参 ごま油
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 青菜 大根 人参 ごぼう ねぎ
25 土	チキンなんばん	鶏肉
	ごもくビーフン	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ 青菜 きくらげ ごま油
	ちゅうかスープ	わかめ えのき 人参 ごま油

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

 このマークの日はスプーンをご持参ください