



月	火	水	木	金
		1 うまうま!★ 五目あんかけご飯 水菜の煮びたし 杏仁のフラマンジェ	2 みんな大好き♪ 千キン南蛮 ごぼうの梅干し煮 もやしの和え物	3 もつお魚食べましょう お魚のもみじ焼き 水菜と塩こんぶの和え物 里芋のチーズ焼き
6 ソエル3周年記念ランチ♪ 鶏のはちみつ照り焼き かぼちゃのゴマ煮 わかめのしょうが和え	7 カレーの日 バターエビカレー じゃが芋とキャベツの焼きサラダ 	8 初登場で麺Day♪ ぶっかけとろろ肉うどん 混ぜご飯 お新香	9 ご当地飯帯広編♪ 帯広風豚丼 キャベツのゴマ酢和え	10 おしゃれなカフェ飯♪ 鶏のガーリック焼おろしポン酢かけ かぼちゃサラダ ひじき煮
13 ヤング腹いっぱい♪ 豚肉のケチャップ甘酢炒め 揚げゴボウのゴマ和え 春雨サラダ	14 札幌のしびれる旨さ♪ 花椒風味の鶏甘辛焼き 韓国風塩肉じゃが おかかほうれん草ナムル風	15 北海道神宮例祭		16 もつお魚食べましょう お魚のレモンみそ煮 白菜のひき肉煮 もやしときゅうりの梅肉和え
20 満足♪大満足♪ 千キンピカタ アスパラベーコン炒め レタスのみそドレサラダ	21 今日のイチオシ♪ お野菜とお肉のロールフライ こだわりソース添え ポテトサラダ	22 涼しさ麺Day♪ ソエル風冷し中華 ぎょうざ きなこプリン	23 農家なランチ♪ えのきつくね きゅうりのゴマ酢和え 根菜のねぎじゃこきんぴら	24 カレーの日 ハヤシライス コールスローサラダ 
27 もつお魚食べましょう さば生姜バター焼き インゲンのみそ炒め パリパリ切干大根サラダ	28 タレが決めて! 豚バラうまだれ 水菜とベーコンのんにく和え 里芋とツナのサラダ	29 Pastaで麺Day♪ ナスとひき肉のボロネーゼパスタ カフェサラダ 自家製パン	30 ヘルシーランチ♪ 白菜とイカの炒め物 しゃしゃき芋サラダ 大根とひき肉のとろみしょうが煮	

※献立は予告なく変更になることがあります。あらかじめご了承ください。