



4月の神戸三昧弁当の献立



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
豚肉の生姜焼き 白菜とちくわの煮浸し トマトのオムレツ 白ご飯	ポーク甘辛タレ焼き キャベツとツナのサラダ 人参金平 いかなごご飯	鮭の塩焼き 筑前煮 ブロッコリーと玉ねぎのマリネ 梅干しご飯	チンジャオロース ひじきの中華炒め 中華ポテト 白ご飯	鶏の唐揚げ 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 菜飯
10	11	12	13	14
豚の塩だれ野菜炒め ぜんまい煮 大根とツナのポン酢和え のり弁	ポークチャップ スパニッシュオムレツ りんご 白ご飯	エビチリ かぼちゃサラダ ほうれん草のゴマ和え ゆかりご飯	チキン南蛮 新じゃがポトフ 糸こんにゃくサラダ 白ご飯	魚の幽庵焼き アスパラときのこのソテー ピリ辛こんにゃく ふりかけご飯
17	18	19	20	21
和風あんかけハンバーグ 切り干し大根煮 ポテトサラダ ふりかけご飯	豚カツ 里芋の煮物 豆苗とキノコの梅和え 人参ご飯	タンドリーチキン もやしのナムル グレープフルーツ 白ご飯	魚の西京焼き がんもの煮物 筍とわかめの酢の物 ひじきご飯	回鍋肉 肉じゃが シューマイ 白ご飯
24	25	26	27	28
鶏の唐揚げ サラダスパゲティ オクラとコーンのおかか和え 白ご飯	鯖の新しょうが煮 金平ごぼう 桜餅 豆ごはん	ハンバーグ ひじき煮 菜の花からし酢味噌和え 白ご飯	白身フライ 玉ねぎのゴマ酢和え 人参ナムル 白ご飯	酢豚 ごぼうのピリ辛炒め ロールキャベツ ふりかけご飯

※食材等の仕入状況等により、メニューが一部変更になる場合がございます。悪しからずご了承ください。



進級・進学・移動等・・・様々な気持ちで、迎える4月。
新入社員の教育に、研修会・・・色々な事で多忙な毎日
の昼食弁当は「はあとすオリジナル！！三昧弁当」で心
も、身体も癒してくださいね。
すべては、皆様の健康の為に♡♡♡