

# YMCA スプリングスクール 2023 ランチメニュー1 期：3/27(月)～3/31(金)

## 【小サイズ】

3/27(月)	3/28 (火)	3/29 (水)	3/30(木)	3/31(金)
鳥の照焼き きのこスパゲティ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ チンゲン菜の中華煮 みかん缶 ご飯	焼きそば チキンナゲット さつまいもの甘煮 小松菜と揚げの煮浸し りんご缶 ご飯	豚肉のスタミナ炒め レンコン天ぷら トマトかまぼこ ポテトサラダ 洋梨缶 ご飯	さわらの甘酢あん ほうれん草ともやしのソテー キャロットがんと 大根と鶏肉の煮物 チーズ ご飯	豚カツトマトソース インゲンのソテー かぶかまぼこ 白菜と人参の甘酢 黄桃缶 ご飯

## 【大サイズ】

3/27(月)	3/28 (火)	3/29 (水)	3/30(木)	3/31(金)
鶏の照焼き きのこスパゲティ いかフライ チンゲン菜の中華煮 みかん缶 ご飯	鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンのソテー 焼きそば 小松菜と揚げの煮浸し りんご缶 ご飯	白身魚フライ マカロニナポリタン 豚肉スタミナ炒め ポテトサラダ 洋梨缶 ご飯	ハムカツ ほうれん草ともやしのソテー さわら甘酢あん 大根と鶏肉の煮物 チーズ ご飯	豚カツトマトソース インゲンのソテー ツナスパゲティ 白菜と人参の甘酢 黄桃缶 ご飯

# YMCA スプリングスクール 2022 ランチメニュー 2期：4/3(月)~4/5(水)

## 【小サイズ】

4/3 (月)	4/4 (火)	4/5 (水)
ささみ大葉フライ インゲンとウインナーのソテー 枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ 切干大根炒め煮 パイン缶 ご飯	豚肉の生姜焼き 野菜のコロッケ 花がんも チンゲン菜のソテー みかん缶 ご飯	ホキのカレーあんかけ 野菜炒め たこウインナー ごぼうとコーンのサラダ フルーツカクテル ご飯

## 【大サイズ】

4/3 (月)	4/4 (火)	4/5 (水)
ささみ大葉フライ インゲンとウインナーのソテー 肉じゃが 切干大根炒め煮 パイン缶 ご飯	ハンバーグデミソース チンゲン菜のソテー 豚肉の生姜焼き 白菜とツナの煮浸し みかん缶 ご飯	鶏の唐揚げ 野菜炒め ホキのカレーあんかけ ごぼうとコーンのサラダ フルーツカクテル ご飯