
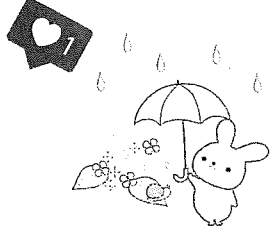
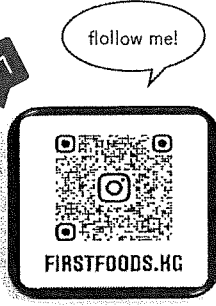


Instagram

 はじめました

firstfoods.kg



1 (木)	2 (金)
刻みのりおにぎり エビカツ~野菜タルタル~ キャベツとコーンのソテー ブロッコリーのじゃこ和え ぶるぶるりんごゼリー	ゴマ塩おにぎり 鶏肉のカレー醤油焼き ナポリタンマカロニ コールスローサラダ 魚肉ソーセージ

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
<del>ゆかりおにぎり さばの照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草とコーンのさっと煮 星型しんじょう煮</del>	五目チャーハン 鶏肉と野菜のみそ炒め 赤かぶかまぼこ れんこんたらこマヨサラダ のり塩ポテト	たらこスパゲティー (のり) ドーナツコロッケ キャベツのソテー 大根ツナサラダ	ゆかりおにぎり 照り焼き豆腐ハンバーグ こぶき芋 水菜と切り干し大根のさっと煮 チキンナゲット	ハヤシライス オレンジゼリー
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
ゆかりおにぎり ほくほく肉じゃが チンゲン菜ともやしのごま和え チキンナゲット	刻みのりおにぎり タンドリーチキン キャベツとウィンナーの炒め いんげんとしめじのおかか和え おから星ポテト	ハヤシライス オレンジゼリー	ゴマ塩おにぎり 厚揚げと野菜の中華炒め 小松菜と竹の子のさっと煮 蒸しシューマイ	刻みのりおにぎり 照り焼きハンバーグ 白菜と胡瓜の塩昆布和え みかん缶
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
エビピラフ 小松菜とウィンナーのコンソメ煮 南瓜と胡瓜のサラダ 照り焼き肉団子	ゆかりおにぎり ビーフインコロッケ~ソース~ キャベツきのこソテー いんげんのツナ和え パン缶	刻みのりおにぎり 鶏肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ ひじき豆煮 南瓜煮	ゴマ塩おにぎり カレーハンバーグ コーンといんげんのソテー ほうれん草ともやしのさっと煮 シャインマスカットゼリー	じゃこおかかおにぎり 豚肉の生姜焼き 大根葉と油揚げのさっと煮 春巻き
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ゆかりおにぎり チキンピーンズ ブロッコリーのツナ和え さつま芋のレモン煮	刻みのりおにぎり 豚肉とキャベツのごま醤油炒め 大根葉とさつま揚げのさっと煮 とうもろこし煮	冷やしきつねうどん めんつゆ (小袋) ほうれん草とごぼうのさっと煮 木の葉型しんじょう煮	カレーピラフ 肉団子のクリーム煮 白菜と胡瓜のおかか和え コロコロポテト	カレーライス 生乳ヨーグルト