



7月献立表



金曜日はふりかけごはん！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
豆腐ハンバーグ・フライドポテト 大根きんぴら わかめときゅうり酢の物 茄子の梅肉和え かに玉	ヒレカツ・シュウマイ ポテトサラダ きくらげと豚肉卵炒め 揚げだし豆腐 味昆布	ホタテ天ぷら・竹輪天ぷら 切り干し大根 つくね照り焼き ひき肉としめじ炒め 味付けメンマ	メンチカツ・厚焼き玉子 きんぴらごぼう ウインナーともやしの炒め物 かぼちゃグラタン からし高菜	イカフライ・明太パスタ 鶏肉と高野豆腐の煮物 かぼちゃツナあんかけ こんにゃくの土佐煮 竹の子サラダ
10日	11日	12日	13日	14日
春巻き・エビチリ エビ入り野菜炒め ほうれん草胡麻和え キャベツと豚肉カレー炒め 麻婆もやし	オムレツ・肉団子 切り昆布煮物 厚揚げ照り焼き ツナ大根サラダ ビビンバ	チキンステーキ・シュウマイ2個 肉じゃが 青菜とベーコン炒め 煮たまごあんかけ 春雨サラダ	ハムカツ・きのこパスタ 茄子と豚肉味噌炒め キャベツのおかか和え 筍と人参バター炒め 山菜なめこ	ミニハンバーグ・からあげ ナポリタン 海老チリソース 大根なます もやしサラダ
17日	18日	19日	20日	21日
おまかせメニュー	チキンかつ・ナポリタン ポークカレー 小松菜の和え物 しめじと油揚げ炒め きんぴらごぼう	メンチカツ・春巻き 麻婆茄子 豚キムチ 小松菜ともやしガーリック炒め ポテトサラダ	アジフライ・辛口ウインナー 野菜焼きそば 餃子野菜あんかけ 切り干しとひき肉の炒め 花甘昆布	エビ天ぷら・さつま天ぷら 高野豆腐・里芋煮物 イカチリソース 青菜とじゃこあえ 山クラゲ
24日	25日	26日	27日	28日
牛肉コロッケ・焼うどん 五目ひじき 照り焼きチキン ベーコンとポテトチャップ炒め ピリ辛メンマ	サーモンフライ・シュウマイ 中華丼 揚げだし豆腐 イカとセロリのニンニク炒め 生姜甘辛煮	ミニオムレツ・竹輪天ぷら 豚肉と筍ピリ辛炒め ポテトサラダ わかめのきゅうり酢の物 かつお筍	焼きそば・ハムカツ 麻婆春雨 もやしとかまぼこサラダ 大学芋 白菜キムチ	コーンコロッケ・ナポリタン 酢豚 大根ツナサラダ 青菜胡麻和え 梅ザーサイ
31日	<p>食材の内容に変更がある場合があります。当日のお弁当は午後一時までに召し上がるようにお願いします。 土曜日・祝日はおまかせメニューとなります。 日曜日は定休日となりますのでよろしく申し上げます。 にこにこ家 電話 0287-63-1444 FAX 0287-64-2444</p>			
イカフライ・もやし炒め 大根きんぴら カニサラダ エビグラタン 山菜五色煮				