



木



月	火	水	木	金
1 満足！大満足！ ポークチャップ マカロニサラダ ごぼうの七味和え	2 韓国フェア♪ 韓国風ヤンニョムチキン もやしとにんじんのナムル もっちりニラ千ジミ	3 避暑麺Day♪ ツルリンそうめん 五目ご飯 エビと里芋の春巻き	4 カラッと魚食べましょう 魚の唐揚げ いんげんの胡麻和え トマトと春雨のピリ辛炒め	5 あっさりスタミナ♪ ゆで豚の山椒だれ もやしのゆかい和え 大根のあんかけ
8 ヤング腹いっぱい♪ チキンのガーリック風味 ローストポテト 焼きなすとオクラの和え物	9 農家なランチ♪ 野菜のハンバーグ ちくわときゅうりの辛味和え はちみつきんぴら	10 中華フェア♪ 本格チャーハン 焼き餃子 キャベツとウィンナーのスープ	11 山の日	12 新作★定番★ 三色丼 水菜とひじきの梅肉おかけ和え
15 お盆休み	16 おしゃれなカフェ飯♪ かりかりバジルチーズチキン 竹の子の炒め物 豆苗とカニカマのマスタード和え	17 Pastaで麺Day♪ トマトのクリームパスタ サラダ	18 旨味ソースが決めて♪ ゆで鶏のアジアンソース 車麩の甘辛揚げ煮 白菜のナムル	19 今日もオススメ♪ 豚肉のヘルシー巻き 小松菜と油揚げの煮びたし ツナサラダ
22 夏のお魚食べましょう 季節の焼き魚 おふくろ肉じゃが スッキーニのポン酢炒め	23 夏なのでスタミナ定食♪ 豚と茄子のオーロラ味噌 えのきと卵のマヨ炒め ピーマンの和え物	24 カレーの日 札幌スープカレー サラダ	25 満足！大満足！ ミートローフ さつまいものレモンバター炒め ホウレンソウとブロッコリーのごまマヨ	26 ご当地飯大分編♪ 中津唐揚げ 千ゲン菜の梅肉塩昆布和え いんげんとじゃが芋の オイスターソース
29 ご飯がススム♪ 麻婆春雨 きゅうりのピリ辛和え 人参とほうれん草のナムル	30 インドネシアフェア★ ナシゴレン 野菜の甘酢和え 小松菜とさつま揚げの コチュジャン炒め	31 新作★今月のオススメ♪ 焼きとうきびチーズのオムライス こがし正油ソース添え サラダ スープ		

※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。