

各位

6月 ともしびショップ「にじ散歩」ランチメニュー

29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)
ミックスフライ	ホイコーロー	鳥のから揚げ	天ぷら	焼き肉
茎わかめの煮物	こんにゃくの煮物	ピーマンの炒め物	炊き込みご飯	わかめサラダ
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
キーマカレー	コロッケ	チキンピラフ	チキン南蛮	和風ハンバーグ
野菜サラダ	スパゲッティ	ソーセージフライ	じゃが芋の煮物	茎わかめサラダ
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
エビフライ	酢豚	鳥つくねハンバーグ	鶏のから揚げ	親子丼
切り干し大根の煮物	煮たまご	煎り豆腐	キンピラ	豚汁
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
天丼	ハンバーグ	メンチカツ	アジフライ	天ぷら
具だくさんみそ汁	玉ねぎサラダ	高野豆腐と人参の煮物	スパゲッティ	ざるうどん
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
おにぎり(2個)	焼き肉	エビ天丼	ホイコーロー	茄子のはさみ揚げ
焼きそば ちくわ天ぷら	わかめサラダ	具だくさんみそ汁	茎わかめの煮物	キンピラ