

各位

7月 ともしびショップ「にじ散歩」ランチメニュー

3 (月)	4	5 (水)	6 (木)	7 (金)
エビフライ	ホイコーロー	鶏のから揚げ	コロッケ	ハンバーグ
茎わかめの煮物	わかめサラダ	茄子の炒め物	スパゲッティ	キンピラ
10 (月)	11	12 (水)	13 (木)	14 (金)
キーマカレー	酢豚	天ぷら	チキンカツ	ミックスフライ
野菜サラダ	煮たまご	炊き込みご飯	じゃが芋の煮物	春雨サラダ
17 (月)	18	19 (水)	20 (木)	21 (金)
海の日	アジフライ	エビ天井	鶏のから揚げ	冷やし中華
	高野豆腐の煮物	豚汁	わかめサラダ	煮物
24 (月)	25	26 (水)	27 (木)	28 (金)
茄子のはさみ揚げ	ハンバーグ	おにぎり(2個) 焼きそば	エビフライ	カツ丼
茎わかめのサラダ	もやしサラダ	煮たまご	スパゲッティ	具だくさんみそ汁
31 (月)	8/1(火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
ミックスフライ	焼き肉	スコッチエッグ	チキン南蛮	メンチカツ
ピーマンと なすの炒め物	キンピラ	茎わかめの煮物	煎り豆腐	高野豆腐の煮物