

# 各位

## 7月 ともしびショップ「にじ散歩」ランチメニュー

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
エビフライ	ソースカツ丼	鶏の唐揚げ	焼肉	天ぷら
スパゲッティ	みそ汁	春雨サラダ	きんぴら	ざるそばorうどん
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
アジフライ	ビーフカレー	目玉焼き ハンバーグ	コロッケ	揚げ出し豆腐の あんかけ
高野豆腐の 煮物	野菜サラダ	さつま芋の 煮物	こんにゃくの 煮物	茎わかめの 煮物
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
祝日 海の日	焼肉	チキン南蛮	エビフライ	カツ丼
	もやしサラダ	酢の物	じゃがいもの 煮物	みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
天ぷら	酢豚	メンチカツ	ミックスフライ	鶏の唐揚げ
ざるそばorうどん	煮たまご	きんぴら	かぼちゃの 煮物	スパゲッティ
29(月)	30(火)	31(水)	8/1(木)	2(金)
キーマカレー	ハンバーグ	チキンライス	天丼	チキンフライ
野菜サラダ	茎わかめの 煮物	フライ	みそ汁	高野豆腐の 煮物