

各位

7月 ともしびショップ「にじ散歩」ランチメニュー

6/30(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
アジフライ	ハンバーグ	おにぎり・ 焼きそば	チキンフライ	焼肉
さつま芋の 煮物	人参ごま和え	みそ汁	キンピラ	高野豆腐の 煮物
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
夏野菜カレー	ホイコーロー	茄子の はさみ揚げ	チキン南蛮	天ぷら
野菜サラダ	含め煮	もやしとピーマンの 炒め物	さつま芋の 煮物	ざるうどんor ざるそば
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
エビフライ	酢豚	スコッチエッグ	鶏の唐揚げ	かつ丼
かぼちゃの 煮物	煮たまご	キンピラ	スパゲッティ	みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
海の日	エビ・アジフライ	コロッケ	焼肉	ハンバーグ
	茎わかめの 煮物	茄子とピーマンの 炒め物	こんにゃくの 煮物	もやしサラダ
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	8/1(金)
ミックスフライ	チキン南蛮	天ぷら	アジフライ	キーマカレー
スパゲッティ	かぼちゃの 煮物	ざるうどんor ざるそば	茄子の 煮びたし	野菜サラダ