



味のお便り お昼ごはん（健康食）

配食サービス
ヘルスケアフード

大衆食堂

TEL 0120-480-486
(フリーダイヤル)

1日 日 豚肉の洋風煮込み	2日 月 赤魚の生姜焼き	3日 火 鶏肉のソース照り焼き おすすめ!	4日 水 豚肉のクリーム煮	5日 木 白身魚のカレームニエル	6日 金 鮭フライ	7日 土 鶏肉のしそ焼き
8日 日 あじの七味焼き	9日 月 タンドリーチキン	10日 火 白身魚のタルタル焼き	11日 水 ほっけのつけ焼き	12日 木 鶏の炭火焼き	13日 金 豚肉のごまだれ和え	14日 土 さばの塩焼き
15日 日 鶏肉の葱塩焼き おすすめ!	16日 月 サワラのゆかり焼き	17日 火 ホイコーロー	18日 水 照りマヨチキン	19日 木 白身魚のバジルソース	20日 金 赤魚の照り焼き	21日 土 酢鶏
22日 日 白身魚の香草焼き	23日 月 鶏肉の治部煮	24日 火 白身魚フライ	25日 水 さばの梅焼き	26日 木 豚肉和風ソテー	27日 金 鶏の磯辺焼き おすすめ!	28日 土 白身魚の梅あん
29日 日 豚肉の中華炒め	30日 月 アジのトマトソース おすすめ!					

今月の
メニュー

まん **福** べんとう

19日

てんぷら

25日

厚切り
ハムカツ

30日

あじの竜田揚げ

5日

おろし
ハンバーグ

11日

鶏唐揚げ
ペッパーマヨソース

14日

とうふバーグ
おからフライ



おいしい料理は
愛情と工夫から

■食材仕入れの都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上、当日の13時30分までにお召し上がりください。■電子レンジで温めてお召し上がり下さい。

おいしい料理は
愛情と工夫から



味のお便り タごはん（健康食）

配食サービス

ヘルスケアフード

大衆食堂

TEL 0120-480-486
(フリーダイヤル)

1日 日 白身魚の生姜あんかけ	2日 月 鶏の香草焼き	3日 火 さばの幽庵焼き	4日 水 揚げ魚の甘酢あん	5日 木 根菜つくね焼き	6日 金 豚肉の柚子胡椒焼き	7日 土 白身魚の味噌マヨ焼き
8日 日 豚肉の山椒焼き	9日 月 白身魚の磯辺揚げ	10日 火 鶏肉の麻婆ソース	11日 水 豚肉のタンドリー風炒め	12日 木 さわらの生姜焼き	13日 金 赤魚の胡麻焼き	14日 土 チキンカツ
15日 日 白身魚のバター醤油焼き	16日 月 照り焼きハンバーグ	17日 火 白身魚の柚子風味焼	18日 水 さばの生姜焼き	19日 木 ポークチャップ	20日 金 鶏の天ぷら	21日 土 あじのトマト煮
22日 日 鶏ちゃん	23日 月 さわらのつけ焼き	24日 火 豚肉と厚揚げの照り炒め	25日 水 カレーマヨチキン	26日 木 白身魚天ぷら	27日 金 ぶりのみそ焼き	28日 土 豚肉のマヨネーズ炒め
29日 日 白身魚の西京焼き	30日 月 揚げ鶏のみぞれかけ					



■食材仕入れの都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上、当日の19時までにお召し上がりください。■電子レンジで温めてお召し上がり下さい。