

味のお便り お昼ごはん（健康食）

おいしい料理は
愛情と工夫から



1日 月 鶏の香草焼き	2日 火 さばの幽庵焼き	3日 水 白身魚の磯辺揚げ	4日 木 根菜つくね焼き おすすめ!	5日 金 豚肉の柚子こしょう焼き	6日 土 白身魚の味噌マヨ焼き
7日 日 鶏ちゃん	8日 月 揚げ魚の甘酢あん おすすめ!	9日 火 鶏肉の麻婆ソース	10日 水 豚肉のトマト炒め	11日 木 さわらの生姜煮	12日 金 赤魚の胡麻焼き
13日 土 チキンカツ	14日 日 白身魚のバター醤油焼き	15日 月 照り焼きハンバーグ 敬老の日	16日 火 ほっけのつけ焼き	17日 水 さばの生姜焼き	18日 木 豚肉の和風ソテー
19日 金 鶏の天ぷら	20日 土 あじのトマト煮	21日 日 豚肉の山椒焼き	22日 月 さわらのつけ焼き	23日 火 豚肉と厚揚げの照り炒め 敬老の日	24日 水 鶏肉のマッシュポテト焼き
25日 木 鮭フライ	26日 金 ぶりのみそ焼き おすすめ!	27日 土 豚肉のマヨネーズ炒め	28日 日 白身魚の西京焼き	29日 月 揚げ鶏のみぞれかけ	30日 火 白身魚のタルタル焼き

2日

豆腐田楽

9日

きつねうどん

15日

てんぷら

25日

きのこそば

30日

サラダチキン



まん福 べんとう

今月の

メニュー

CHECK!



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)

■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。



味のお便り 夕ごはん (健康食)

配食サービス **大衆食堂**
ヘルスケアフード
TEL 0120-480-486
(フリーダイヤル)

おいしい料理は
愛情と工夫から



1日 月 赤魚の生姜焼き	2日 火 酢鶏	3日 水 豚肉のクリーム煮	4日 木 白身魚のカレームニエル	5日 金 白身魚フライ	6日 土 豚肉の南蛮甘酢炒め
7日 日 あじの七味焼き	8日 月 タンドリーチキン	9日 火 白身魚のタルタル焼き	10日 水 揚げ魚のきのこソース	11日 木 鶏肉のソース照り焼き	12日 金 豚肉のごまだれ和え
13日 土 さばの塩焼き	14日 日 鶏肉の葱塩焼き	15日 月 さわらのゆかり焼き	16日 火 ホイコーロー	17日 水 照りマヨチキン	18日 木 白身魚のバジルソース
19日 金 赤魚の照り焼き	20日 土 ささみフライ	21日 日 白身魚の香草焼き	22日 月 鶏肉の治部煮	23日 火 白身魚天ぷら	24日 水 さばの梅焼き
25日 木 ポークチャップ	26日 金 鶏の磯辺焼き	27日 土 白身魚の梅あん	28日 日 豚肉の中華炒め	29日 月 白身魚のトマトソース	30日 火 鶏肉のクリームソース

17日

20日

4日

5日

10日



まんぶく 福 べんとう

今月の
メニュー

ハヤシライス

にんにく醤油
パスタ

24日

炭火焼
ハンバーグ

29日

きのこ
カレー

たらこ
スパゲティー

中華丼

ハムたま
ペッパー



■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。