

# 6月

## ユーテラス高取キッチン我が家 ランチメニュー

月	火	水	木	金	土	日
		1 豚ネギ塩そうめん	2 魚のおろし煮	3 カレーライス	4 ハムとチーズのフレンチトースト	5
6 ホイコーロー	7 煮魚	8 肉うどん	9 魚フリットの和風あんかけ	10 親子丼	11 クリームシチュー	12
13 魚の照り焼き	14 豚肉の南蛮炒め	15 けんちゃんそば	16 牛肉と小松菜のオイスター炒め	17 高菜炒飯	18	19
20 いわしつみれの煮物	21 ちゃんちゃん焼き	22 焼きそば	23 豚肉の焼き肉風炒め	24 たっぷりキノコのバター牛丼	25	26
27 生姜焼き	28 牛肉と豆腐のキムチ炒め	29 和風スープパスタ	30 鯖のネギ味噌焼き			

