

2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 けんちんそば ・おにぎり ・煮物	2 サーモンフライ ・和え物 ・きんぴら	3 三色丼 ・煮物 ・煮浸し	4 ハムとチーズの フレンチトースト ・スープ ・フルーツヨーグルト	5
6 さばの竜田揚げ ・ サラダ ・ 炒め物	7 チャプチェ ・ 蒸し餃子 ・ 中華風和え物	8 魚のネギソース ・ 和え物 ・ 煮物	9 麻婆豆腐 ・ 酢の物 ・ 煮浸し	10 生姜焼き ・ 炒めもの ・ 和え物	11 スモークサーモンとクリームチーズのサンドイッチ ・ スープ	12
13 ひき肉と豆腐のニラ炒め ・ 中華風和え物 ・ 煮浸し	14 魚のパン粉焼き ・ サラダ ・ 和え物	15 味噌ラーメン ・ おにぎり ・ 和え物	16 鶏の照り焼き ・ 酢の物 ・ きんぴら	17 豚とキムチの卵とじ丼 ・ 煮奴 ・ 和え物	18 ツナとチーズのパンプディング ・ ハッシュドポテト ・ スープ	19
20 鯖の味噌煮 ・ サラダ ・ 和え物	21 豚肉と白菜のうま煮 ・ オムレツ ・ ごまずあえ	22 鶏じゃが ・ 煮浸し ・ 酢の物	23 ごぼうと牛肉の柳川風 ・ 和え物 ・ サラダ	24 豆腐とエビの中華風うま煮 ・ 水餃子 ・ 和え物	25 ビーフシチュー ・ サラダ ・ パン	26
27 ホイコーロー ・ 中華風和え物 ・ 煮奴	28 大根と鮭の味噌煮 ・ サラダ					