

3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 肉うどん 煮物 もずく酢	2 鯖の照り焼き サラダ 和え物	3 ビビンバ丼 煮物 ごま酢和え	4 ピザトースト スープ サラダ	5
6 ちゃんちゃん焼き 煮浸し サラダ	7 八宝菜風中華炒め 和え物 蒸し餃子	8 煮込みハンバーグ サラダ 和え物	9 鶏のおろし煮 卵炒め 酢の物	10 魚の中華あんかけ 和え物 煮物	11 ロールパンサンド ハッシュドポテト サラダ	12
13 麻婆大根 中華風和え物 煮奴	14 鯖の南蛮漬け 和え物 オムレツ	15 焼きそば おにぎり スープ	16 エビ団子の薄く ず煮 酢の物 サラダ	17 牛丼 煮物 和え物	18 クリームシチュー パン サラダ	19
20 鮭とキノコのホイル焼き 和え物 サラダ	21 肉野菜炒め 酢の物 煮浸し	22 牛肉と白菜のオイスター炒め ごま酢和え サラダ	23 魚のフライ 煮物 和え物	24 とり天 酢の物 サラダ	25 サンドイッチ スープ ジャーマンポテト	26
27 豚肉のプルコギ風 サラダ 和え物	28 魚のネギ味噌焼き 炒め物 煮奴	29 中華そば おにぎり 水餃子	30 タンドリーチキン風 サラダ 煮浸し	31 カレーライス サラダ オムレツ		