

# 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 ホイコーロ 中華和え物 水餃子	2 鯖の味噌煮 煮物 和え物	3 ハムとチーズの フレンチトースト スープ サラダ	4
5 豚と春雨の炒め 物 煮浸し 酢の物	6 魚の和風あんか け サラダ 炒め物	7 味噌ラーメン おにぎり 中華和え物	8 魚のパン粉焼き オムレツ 和え物	9 親子丼 煮物 酢の物	10 サンドイッチ サラダ フルーツヨーグル ト	11
12 魚のネギソー ス サラダ 煮浸し	13 和風麻婆豆腐 和え物 酢の物	14 エビ団子のチ リソース 蒸し餃子 和え物	15 肉野菜炒め サラダ 冷や奴	16 牛肉と切り干 し大根の炒め物 和え物 煮浸し	17	18
19 肉団子の酢豚 風 中華風和え物 煮奴	20 さばの竜田揚 げ サラダ 卵炒め	21 ぶっかけうど ん おにぎり 煮物	22 鶏じゃが 和え物 酢の物	23 中華丼 煮物 和え物	24 明太ツナマヨ チーズトースト スープ サラダ	25
26 いわしつみれ の煮物	27 豚肉の春雨煮	28 鮭のちゃん ちゃん焼き	29 すき焼き風煮 物	30 魚のトマト チーズ焼き		