


9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 親子丼 味噌汁 煮物	2 ピザトースト スープ サラダ	3
4 魚の南蛮漬け 煮奴 和え物	5 豚ひき肉とじゃが芋の甘味噌炒め 酢の物 和え物	6 鯖のネギ味噌 焼き オムレツ サラダ	7 牛こま野菜炒め 煮物 ごま酢和え	8 魚の中華あんかけ 煮浸し サラダ	9 ポークビーンズ パン サラダ	10
11 豚肉の生姜 焼き サラダ 煮浸し	12 鮭のパン粉焼き 和え物 炒め物	13 味噌ラーメン おにぎり 水餃子	14 油淋鶏 冷や奴 中華和え物	15 三色丼 味噌汁 煮物	16 	17
18 エビと豆腐 の中華うま煮 蒸し餃子 和え物	19 豚バラと厚揚げ と小松菜の香味炒め 酢の物 煮浸し	20 揚げ魚の和風 あんかけ サラダ 和え物	21 イタリアンハ ンバーグ サラダ 酢の物	22 さばの竜田揚 げ 煮浸し 卵炒め	23 明太ツナマヨ チーズトースト スープ サラダ	24
25 鶏じゃが サラダ 和え物	26 サーモンフライ 煮浸し ごま酢和え	27 肉うどん おにぎり 煮物	28 魚のおろし煮 サラダ 和え物	29 カレーライス サラダ オムレツ	30 サンドイッチ スープ フルーツ ヨーグルト	31