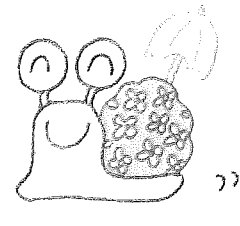


2019年6月のランチメニュー&参観表

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ (鶏肉・パン粉・卵・小麦粉) ・千切りキャベツ ・スパゲティサラダ (スパゲティ・きゅうり・人参・卵) ・みそ汁(大根・油揚げ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 (豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・豆) ・炒レタサラダ (レタ・きゅうり・人参・トマト) ・ミニトマト ・中華スープ(チンゲン菜・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビピラフ (えび・玉ねぎ・人参・コーン) ・ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・たまご) ・レタス ・コーン・リスフランブルスープ (コーン・卵) ・スープ(キャベツ・人参) ・乳酸ドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼そば (焼そば・きゅうり・レタ・豚肉) ・バンバンジー風サラダ (レタ・きゅうり・ひ肉・ゴボウ) ・ミニトマト ・スープ(卵・えのき・ねぎ) ・フルーツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼(牛肉・玉ねぎ・人参) ・煮豆(金時豆)・レタ ・小松菜のおかか和え (小松菜・人参・かつおぶし) ・みそ汁 (豆腐・わかめ・ねぎ) ・フルーツ ・牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・五目春雨炒め ニラ (春雨・豚肉・キャベツ・人参・きゅうり) ・千切り木根のサラダ (木根・人参・きゅうり・トマト) ・ミニトマト ・中華スープ(卵・わかめ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲティ (ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト) ・フックコーン・ヒヨコチンゲン菜 (フックコーン・人参) ・ミニトマト ・スープ(かぼ・ベーコン) ・フルーツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの味噌揚げ (いわし・天ぷら) ・レタとごぼうのきんぴら (レタ・ごぼう・人参・ごま) ・みそ汁(豆腐・油揚げ) ・ごはん ・乳酸ドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホークピンス (豚肉・玉ねぎ・人参・大根) ・グリーンサラダ (レタ・きゅうり・人参・キャベツ) ・ミニトマト ・洋風スープ(じゃがいも・玉ねぎ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りきょうざ (キャベツ・玉ねぎ・ニラ・豚肉) ・三色ナムル (レタ・人参・小松菜) ・中華スープ(えのき・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のチリソース煮 (ひ肉・じゃがいも・しょうが・ねぎ) ・青菜炒め (小松菜・人参・コーン) ・レタス ・中華スープ(わかめ・ねぎ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・手作りコロッケ (じゃがいも・玉ねぎ・ひき肉) ・千切りキャベツ ・ひじきの炒め煮 (ひじき・人参・油揚げ・じゃがいも) ・みそ汁(豆腐・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとほうろご飯 (ツナ・玉ねぎ・人参・じゃがいも) ・炒り玉子 ・かぼちの甘煮 ・フックコーンのごま和え (フックコーン・人参・ごま) ・フルーツ ・牛乳 	<p>流しうどん</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン照焼 マニッシュ風味 (ひ肉・じゃがいも・マニッシュ) ・レタス・ミニトマト ・スパゲティサラダ (スパゲティ・きゅうり・人参・卵) ・スープ(じゃがいも・玉ねぎ) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・豚のしょうが焼き (豚肉・しょうが・玉ねぎ) ・千切りキャベツ ・春雨中華サラダ (春雨・きゅうり・人参・トマト) ・中華スープ(ニラ・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドライカレー (豚肉・玉ねぎ・人参・セリシアン・トマト) ・マカロニサラダ (マカロニ・きゅうり・人参・たまご) ・ミニトマト・レタス ・スープ(キャベツ・コーン) ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮 (さば・しょうが) ・レタス ・じゃがいものカレー炒め (じゃがいも・玉ねぎ・人参・ひき肉) ・豆腐とわかめの汁 (豆腐・わかめ) ・ごはん ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ (卵・玉ねぎ・ひき肉・人参) ・レタス ・フックコーンのクリーム和え (フックコーン・人参・ベーコン・コーン) ・スープ(キャベツ・人参) ・バターロール ・フルーツ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・洗-洗-めん (豚肉・じゃがいも・人参・じゃがいも) ・きゅうり・ゆで玉子 ・かぼちの素揚げ (かぼち) ・スープ(わかめ・ねぎ) ・フルーツ ・牛乳

☆ランチ室に入る時は、三角巾・マスク・エプロンを持参して下さい。
 ☆ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。
 ☆ランチメニューは変更する場合があります。
 ☆通常一家庭お一人のランチを準備しています。
 複数の参加をご希望の方は、1週間前までにお知らせ下さい。