

あ ゆ む か れ ん だ
歩夢 こんだてカレンダー



月	火	水	木	金	土	日
			1 ごはん つきみはんぱーぐ 月見ハンバーグ ころっけ コロッケ くき 茎わかめのドレッシング和え さらだ サラダ	2 ごはん しょうがや 生姜焼き おむれっ オムレツ いんげんとツナのゆずしょうゆ さらだ サラダ	3 やす お休み	4 やす お休み
5 やす お休み	6 やす お休み	7 ごはん ふれっしゅとまとはんぱーぐ フレッシュトマトのハンバーグ みにぐらたん ミニグラタン なはな 菜の花のからし和え さらだ サラダ	8 かつ丼 かつ丼	9 ちきんらいす チキンライス えびふらい エビフライ にくしゅうまい 肉焼売 まーぼーなす マーボー茄子 さらだ サラダ	10 やす お休み	11 やす お休み
12 ごはん さんまの竜田揚げ にもの 煮物 なぼりたん ナポリタン さらだ サラダ	13 ごはん むとりやさいゆずしょうゆ 蒸し鶏と野菜の柚子醤油 ころっけ コロッケ ぶろっこりーびーなつつあ ブロッコリーのピーナッツ和え さらだ サラダ	14 ごはん とりにくなんばんづ 鶏肉の南蛮漬け やさいはんぱーぐ 野菜ハンバーグ かはなこんそめ かぶと花ふのコンソメ煮 さらだ サラダ	15 かれーびらふ カレーピラフ ちきんかつ チキンカツ かにしゅうまい かに焼売 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 さらだ サラダ	16 ごはん やきかな 焼き魚 はっしゅどびーふ ハッシュドビーフ のりあ のり 和え さらだ サラダ	17 やす お休み	18 やす お休み
19 やす お休み	20 びらふ ピラフ えびかつ エビカツ かにたま かに玉 なす 茄子のポン酢和え さらだ サラダ	21 ごはん ぶたにくわふうそーす 豚肉の和風ソース やさいてん 野菜天ぷら みーとほーる ミートボール さらだ サラダ	22 ごはん よだれどり よだれ鶏 はるま 春巻き まりね マリネ さらだ サラダ	23 ごはん かれいからあ カレイの唐揚げ にもの 煮物 にんじんのだしじるばたーいた 汁バター炒め さらだ サラダ	24 やす お休み	25 やす お休み
26 ごはん あじふらい アジフライ しおや 塩焼きそば かいそうどれっしんぐあ 海藻のドレッシング和え さらだ サラダ	27 ごはん とり 鶏のから揚げ みにぐらたん ミニグラタン もやしあがらあげ 油揚げの炒め煮 さらだ サラダ	28 ごはん さかなゆずみそや 魚の柚子味噌焼き はむかつ ハムカツ ぶろっこりーこーるすろーあ ブロッコリーのコールスロー和え さらだ サラダ	29 ごはん きーもんふらいももいろわたるたる サーモンフライ桃色和タルタル とうふはんぱーぐ 豆腐ハンバーグ とり 鶏そぼろとなすのチリソース さらだ サラダ	30 ごはん いわしなんばんづ 鰯の南蛮漬け はるま 春巻き やなす 焼きナス さらだ サラダ	31 やす お休み	

食材の仕入れの事情により、メニューが一部変更となることもあります。

TEL: 019-662-6852 FAX: 019-662-6872

〒020-0114 岩手県盛岡市高松3丁目7-33

〒020-0114 いわてけんもりおかしたかまつ3ちょうめ
岩手県盛岡市高松3丁目7-33