



月	火	水	木	金	土	日
<p>♡ 今年の梅雨はまたむし暑くなるのでしょうか。豪雨にならないとよいのですが…。湿度が高いと体も重くなりがち。お天気の日には風を通して、元気に過ごしたいですね。今月もどうぞよろしく願いいたします!</p>			1日	2日	3日	4日
			豚しゃぶ 茄子のおかか和え 根菜煮	油淋鶏 ごぼうサラダ じゃが芋の煮っころがし	休	休
5日	6日 おやつの日	7日	8日	9日	10日	11日
かぼちゃコロッケ いんげんのごま和え 鯖缶と大根の煮物	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 五目豆	ちゃんこ風煮物 ほうれん草の ピーナッツ和え 茄子の揚げびたし	イカのチリソース炒め 七品目サラダ ピーマンのきんぴら	豚肉と絹揚げの煮物 ニラともやしの ポン酢和え 竹輪の磯辺揚げ		休
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
鶏肉のみぞれ煮 マカロニサラダ ごぼ天の煮物	鮭のホイル蒸し 青菜の煮浸し 手作りコロッケ	トンカツ ブロッコリーサラダ 里芋と こんにゃくの煮物	塩こうじ漬け焼き鳥 小松菜の昆布和え かぼちゃのいとこ煮	鯖のフライの タルタルソース ポテトサラダ 一口がんも含め煮		休

月	火	水	木	金	土	日
19日	20日	21日	22日 かわりご飯	23日	24日	25日
ゴーヤチャンプルー ツナとキャベツのサラダ 揚げ芋	青のり風味の ささみフライ 金平ごぼう 蒸しシュウマイ	鯖とじゃが芋の カレー炒め セロリとリンゴのサラダ 大根のそぼろあんかけ	かに玉 豆苗のごま和え 鶏と長芋の煮物	牛肉と蓮根のほくほく煮 春雨の酢の物 揚げ出し豆腐		休
26日	27日	28日	29日	30日		
かつおの煮つけ 小松菜と竹輪の辛子和え 蕎麦と枝豆のつまみ揚げ	和風ハンバーグ きゅうりと ワカメの酢の物 炊き合わせ	鶏の照り焼き おからマヨサラダ 手作り揚げぎょうざ	旬の魚と野菜の 天ぷら ひじきの煮物 玉子豆腐	豚肉のハーブ焼き きのこ青梗菜の炒め こんにゃく田楽		

「お願い」 ◎ 『惣菜弁当』は昼食用にお作りしておりますので、到着後すぐにお召し上がりください。

少し置かれる場合(30分程度まで)は、保冷材などで冷たくしてください。防腐剤など一切使用していません。

○ 配達時間につきましては 11:00~12:00 となります。(10個以上の特別注文は除きます)

当日のご注文状況により配達のお時間が前後することがございますので必ずご在宅ください。

・配達時間のご指定は承りかねます。時間の制約のある場合は店頭にてお願いいたします。

○ ご予約は、前日まで、または当日朝 8時半から 9時までお受けしております。

(ご予約いっぱいの際はご容赦ください)

