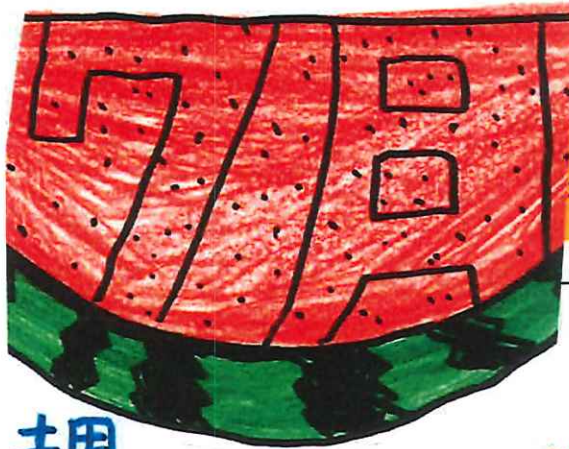




土用の  
の丑

# 暑さ対策にしっかり栄養を！ (水分も(へ))

| 火曜日                                             | 水曜日                                  | 木曜日                                        | 金曜日                              | 土曜日                                         |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 <b>デミハンバーグ</b><br>青菜のショウガ和え                   | 2 <b>サケの照り焼き</b><br>ぶた肉と野菜のカレー炒め     | 3 <b>タンドリーチキン</b><br>小松菜の和え物               | 4 <b>みそカツ</b><br>煮物              | 5                                           |
| 6                                               | 7 <b>とりの唐揚げ</b><br>たたきキュウリ<br>ごまみそ和え | 8 <b>サバの生姜焼き</b><br>マカロニオーロラサラダ            | 9 <b>とりの韓国風みそ焼き</b><br>揚げナスのごま和え | 10 <b>白身魚</b><br>のタルタルソース<br>野菜のフサビマヨ和え     |
| 11 <b>トンテキのきのこ</b><br>ソースかけ<br>ピーマンキッシュ         | 12                                   | 13                                         | 14 <b>ミックスフライ</b><br>ポテトサラダ      | 15 <b>とり肉の</b><br><b>みそニンニク 焼き</b><br>ナポリタン |
| 16 <b>アジフライ</b><br>いんげんじゅうねん和え                  | 17 <b>豚肉西京焼き</b><br>ほうれん草のナムル        | 18 <b>チキン南蛮</b><br>(タルタル)<br>ラタトゥイユ        | 19                               | 20                                          |
| 21 <b>メンチカツと</b><br><b>ピーマン肉詰めフライ</b><br>ぶたバラ大根 | 22 <b>とりの照り焼き</b><br>小松菜のごま和え        | 23 <b>タラの磯部フライ</b><br>もやしとわかめのワサビ醤油あえ      | 24 <b>ユーリンチー</b><br>チャプチェ        | 25                                          |
| 26                                              | 27 <b>ふた肉のスタミナ焼き</b><br>き<br>春雨サラダ   | 28 <b>ぶりの</b><br><b>バターポン酢焼き</b><br>フキの炒め煮 | 29 <b>チキンカツ</b><br>マカロニケチャップ炒め   | 30 <b>とり肉のみそマヨ焼き</b><br>スパゲッティサラダ           |

お  
た  
ま



3



4

メモ  
CAFÉSweetshot (小原田店) ☎024-954-7760  
☎024-943-5531  
Sweet hot金屋店 ☎024-943-5566  
Instagram/FB



ウルトラマンの目



7月10日

