

# 歯と口の健康週間

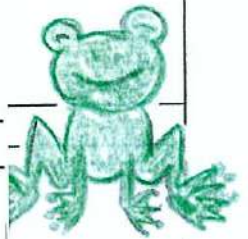
夏前に体調を整えていきましょう!



父の日



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 あじ天甘酢あんかけ 小松菜のオイスターソース炒め	2 鶏肉のゆかり揚げ 切り干し大根の煮物	3 豚肉の西京焼き 茄子と枝豆の炒め物	4 味ご飯 サバの南蛮漬け マカロニサラダ	5 チキンピカタ 青梗菜と油揚げの煮浸し
7 豚肉と玉ねぎの ケチャップ炒め ピーマンキッシュ	8 ひじき入りハンバーグ スパゲッティサラダ	9 エビフライと コーンクリームコロッケ ラタトゥイユ	10 鶏肉のみそスタミナ焼き ポテトサラダ	11 鮭の青じそ巻きフライ 人参ともやしのナムル
15 鶏肉の磯部天ぷら 酢の物	16 ふりかけ タラのみそマヨ焼き チャブチエ	17 ピーマンの肉詰め 野菜とかまぼこの生姜和え	18 鶏肉の照り焼き ナポリタン	19 煮込みカツ さつまいものサラダ
21 チーズとトマトのハンバーグ ツナサラダ	22 鶏むね肉の塩こうじ焼 き マカロニオーロラサラダ	23 豚肉のスタミナ野菜の せ ジャーマンポテト	24 ふりかけ シイラの西京焼き 揚げ茄子の生姜和え	25 鶏肉のカレー天ぷら オクラのおかか和え
29 麻婆豆腐 パンプキンサラダ	30 白身フライの タルタルソース 大根の煮物	1 CAFE Sweet hot 024-954-7760 Sweet hot 金屋店 024-943-5531	2	3



写  
真  
の  
日

