オンリーOneま心　6月15日～30日　献立表

6/15（火）
- ごはん
- 鶏の塩から揚げ
- ほうれん草のソテー
- 玉ねぎときゅうりの酢の物
- かぼちゃのサラダ
- 漬物

6/16（水）
- ごはん
- 鮭の卵ソース
- ミートボール ナポリタン
- じゃが芋のごま煮
- ブロッコリーのマスタード和え

6/17（木）
- ごはん
- 豚しゃぶ風
- えび団子と野菜巾着煮
- かにかま卵ロール
- 青梗菜のマヨサラダ

6/18（金）
- ごはん
- 魚の唐揚げ 油林鶏ソース
- 厚揚げのそぼろ炒め
- マカロニサラダ
- きゃべつの昆布あえ

6/19（土）
- ごはん
- ハンバーグ おろしポン酢
- かぼちゃのそぼろあん
- ほうれん草ソテー
- もやしのナムル
- 漬物

6/20（日）

休み

6/21（月）
- ごはん
- 豚の生姜焼き
- いかの天ぷら
- がんもの含め煮
- なます
- 果物

6/22（火）
- ごはん
- 魚の五目あんかけ
- カレーコロッケ
- いかと里芋の煮物
- もやしの梅肉和え
- 漬物

6/23（水）
- ごはん
- 鶏肉の味噌漬け焼き
- 野菜のかき揚げ
- 干し大根煮
- 小松菜のおかか和え

6/24（木）
- ごはん
- 魚の磯辺揚げ
- 肉団子の黒酢
- ベーコンと豆苗炒め
- かぼちゃサラダ
- 漬物

6/25（金）
幕の内弁当

塩さば・鶏の唐揚げ
しゅうまい・卵焼
ナポリタン
とうもろこし
和え物・果物

6/26（土）
- ごはん
- 魚の幽庵焼き
- ハムカツ
- ビーフンソテー
- きゃべつの塩っぺ和え
- 漬物

6/27（日）

休み

6/28（月）
- ごはん
- 鮭の塩焼き
- がんもの煮物
- 洋風入り卵
- 青梗菜のマヨサラダ
- 漬物

6/29（火）
- ごはん
- 鶏肉のくわ焼
- 高野豆腐の卵とじ
- ブロッコリーの梅おかか
- 大学芋
- 果物

6/30（水）
- ごはん
- えびカツ
- 肉じゃが
- 小松菜のソテー
- 金平ごぼう
- 漬物

ワンコインメニュー

月）炒飯焼きそば
火）トルコライス
水）チキン南蛮
木）ビビンバ丼
金）ハンバーグカレー

日替わりでボリューム

満点のワンコイン
は
いかがですか　？