

美笑の日替りランチ(おかず)450円(税込)

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		なすの肉みそかけ 煮合わせ 高野の卵とじ 416kcal	焼き魚のとろろ 親子丼煮 ブロッコリーと豆サラダ 381kcal	冷しゃぶ風 ギョーザフライ イカとチンゲン菜の炒め物 370kcal	鶏の唐揚げ スパゲティソース キャベツの卵とじ 466kcal
6	7	8	9	10	11
アジのゆかり焼き さつま芋の肉じゃが お野菜ビーフン 386Kcal	豚と野菜の甘辛煮 かぼちゃコロッケ ニラとイカの炒め物 365Kcal	トンカツのみそかけ なすのおかか煮 じゃが芋の金平 424Kcal	肉じゃが 白身フライ なすの揚げ煮 412kcal	カレーのネギポン酢かけ 切り干し大根煮 マカロニサラダ 375Kcal	豚肉の焼き肉風炒め 厚揚げと里芋の土佐煮 揚げシューマイ 396Kcal
13	14	15	16	17	18
太刀魚の塩焼き 白菜の卵とじ 鶏の竜田揚げ 372kcal	鶏つくね団子煮 こんにゃくの金平炒め 野菜コロッケ 369Kcal	きのこの玉子焼き ごぼう天煮 魚の塩焼き 352kcal	焼き魚の甘酢漬け 鶏ごぼう煮 キャベツとウインナー煮 373Kcal	牛肉のすき煮 煮合わせ たくあんのごま酢和え 367cal	鯖のみそ煮 さつま芋の野菜あん 大根のおかか炒め 360kcal
20	21	22	23	24	25
鶏の照り煮 豆腐と小松菜の炒め煮 白菜の酢の物 423kcal	牛肉の玉子とじ風 なすのチリソース インゲンとひじき煮 375Kcal	肉じゃがコロッケ 鮭のマリネ 大根サラダ 438Kcal	揚げアジの大根おろし添え 玉子ロール カリフラワーの梅マヨ和え 412Kcal	豚こまの麻婆豆腐 大根のカニカマあん オムレツ 409Kcal	鶏唐の柚子酢漬け 五目煮豆 マカロニツナサラダ 461Kcal
27	28	29	30	暑い日はしっかり水分とりましょう! 	
メバルの煮付け 肉団子の甘酢 煮合わせ 373kcal	ミートボールと野菜のポトフ 魚のマリネ カリフラワーのサラダ 369kcal	鱈の天ぷら ちくわとひじき煮 高野煮 381kcal	チキンステーキ かぼちゃと枝豆のコンソメ煮 はるさめサラダ 304Kcal		