





8月美笑の日替りランチ(おかず)450円(税込) ご予約は午前10時までに(数量限定)

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ハンバーグトマトソース キャベツとエビの甘煮 根菜のサラダ 452kcal	アジの塩焼き 里芋の肉じゃが 三色ナムル 412kcal	鶏肉のおろし煮 なすの甘酢炒め 豆サラダ 378kcal	すき焼き風煮 さつま芋の糸昆布煮 菜の花の酢味噌かけ 387kcal	鮭の竜田揚げ 金平ごぼう きゅうりの梅肉和え 396kcal	豚と白菜煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 374kcal
8	9	10	11	12	13
鶏つくね煮 オムレツのあんかけ 切干大根の酢の物 421kcal	鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラとしらすの和え物 365kcal	メンチカツ 大根の玉子あんかけ 白菜のフレンチサラダ 349kcal		鶏の唐揚げ 中華生酢 オクラの和え物 367kcal	
15	16	17	18	19	20
 13日・14日・15日は お盆休みとさせていただきます	豚肉の生姜焼き 五目煮豆 インゲンの玉子サラダ 373Kcal	メバルの揚げ煮 煮合わせ 春雨の酢の物 301kcal	鶏と大根の酢みそかけ ごぼうの五目炒め 小松菜の和え物 338Kcal	肉じゃがコロッケ 大根とわかめの煮物 ピーマンのソテー 313kcal	鯖のおかか煮 青菜と豚の炒め煮 もやしのごま酢 258kcal
22	23	24	25	26	27
牛肉とごぼう煮 小松菜の和え物 きゅうりのゆかり和え 376Kcal	鮭フライ 白菜とツナの煮浸し パンプキンサラダ 323Kcal	鶏と野菜の炊き合わせ アジの南蛮漬け 青菜の白和え 374Kcal	鯖の煮付け 高野煮 なすの酢みそ和え 332Kcal	豚肉の回鍋肉 枝豆がんと煮 白菜の甘酢 326kcal	鶏肉の生姜煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草の山芋和え 371Kcal
29	30	31	夏バテしない体を作るために 夏野菜を美味しく食べよう★ 		
豚肉の玉子とじ 厚揚げの煮合わせ 大根とりんごのサラダ 323kcal	肉じゃが 大根とがんと煮 きゅうりの酢の物 356kcal	豚とピーマンの炒め物 磯の香フライ 切干五色煮 361kcal			