

9月のメニュー

POINT

ごはんは、白米または玄米入り
ごはんからお選びいただけます。

31 (MON)

1 (TUE)

- きのこ豚の韓国風炒め
- ネバネバサラダ
- 里芋のそぼろ煮
- わかめスープ

2 (WED)

- ドライカレー
- グリーンサラダ
- 里芋のそぼろ煮
- たまごスープ

3 (THU)

- 鶏そぼろの三色丼
- 肉じゃが
- 香味あえ
- 味噌汁
- 水羊羹

4 (FRI)

- 魚の香草パン粉焼き
- ラタトゥイユ
- 香味あえ
- 豆乳スープ

7 (MON)

- 蓮根のはさみ焼 & ビーマンの肉詰
- オクラと胡瓜の梅あえ
- 大豆の五目煮
- 味噌汁

8 (TUE)

- 炊き込みご飯
- 鮭の西京味噌焼き
- 茄子の煮びたし
- 大豆の五目サラダ
- たまごスープ

9 (WED)

- 鶏と大根の味噌焼き
- 春雨サラダ
- 大豆の五目煮
- すまし汁
- ミニぜんざい

10 (THU)

- ほっけの塩焼 & 豚味噌炒め
- 白菜の浅漬け
- 大豆の五目煮
- 味噌汁

11 (FRI)

- 鶏のごま風味から揚げ
- 野菜炒め
- 大豆の五目煮
- 味噌汁

14 (MON)

- オムライスのデミグラスソース
- ラタトゥイユ
- キャベツのおかかあえ
- 野菜スープ

15 (TUE)

- 炊き込みご飯
- さんまの塩焼き
- 筑前煮
- キャベツのおかかあえ
- 味噌汁

16 (WED)

- 八宝菜 & 春巻き
- ピーマンの味噌炒め
- キャベツのおかかあえ
- わかめスープ

17 (THU)

- 豚肉の香味味噌焼丼
- ポテトサラダ
- キャベツのおかかあえ
- すまし汁

19 (FRI)

- グリーンカレー
- きのこサラダ
- キッシュ
- ミルクスープ
- オレンジゼリー

21 (MON)

22 (TUE)

23 (WED)

- チキンステーキ ~オニオンソース~
- キャベツの
- そぼろ味噌炒め
- 白菜の浅漬け ◦味噌汁

24 (THU)

- ロコモコ丼
- 生春巻き
- 白菜の浅漬け
- 野菜スープ

25 (FRI)

- 白身魚のバター醤油焼 ~きのこソース~
- 白菜の浅漬け
- ジャーマンポテト
- 味噌汁

28 (MON)

- 牛肉と豆腐の甘辛煮
- 青菜の卵炒め
- 切干大根煮
- 味噌汁

29 (TUE)

- 鮭のムニエル
- タルタルソース
- 肉野菜炒め
- 切干大根煮
- 味噌汁

30 (TUE)

- 油淋鶏
- 春雨サラダ
- 切干大根煮
- サンラータンスープ
- 杏仁豆腐

1 (THU)

2 (FRI)



Gochi弁
毎日オフィスで、ごちそうさま。

お気軽にお問い合わせください。営業時間9:00-17:00(土日祝定休)
Ryuメディカルクッキング 静岡市駿河区石田3-11-34 2F

TEL. 054-654-1030

090-9892-7370 (担当者直通)

MAIL. ryu.medical.cooking@gmail.com

