

7 月号



日	月	火	水	木	金	土
休業						
日	月	火	水	木	金	土
			1  鶏肉の トマト煮	2  海老フライ	3 健康体操 豚肉の 葱塩炒め	4  魚の 卸しかけ
5	6	7	8	9	10	11
	ピラティス 中華丼	 冷し素麺	 鶏の塩焼き パンプキン ソース	 赤魚の野菜 餡かけ	健康体操 鯖の 味噌煮	 焼鳥丼
12	13	14	15	16	17	18
	ピラティス 焼そば	美容室 海老の ジェノ ベーゼ	 白身魚の フライ	 麻婆茄子丼	健康体操 天婦羅	 鶏の 塩麴焼き
19	20	21	22	23	24	25
	ピラティス 油淋鶏	 天丼	 肉豆腐	美容室 ハンバーグ	健康体操 鉄火丼	 魚の 味噌漬
26	27	28	29	30	31	
	ピラティス 味噌 ヒレカツ	 黄金カレー の竜田揚げ	紙芝居の日 鶏の クリーム煮	 海老の 玉 子餡かけ	 烏鰆の 幽庵焼き	