



7月の神戸三昧弁当の献立



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ぎゅう皿 揚げ餃子 南瓜サラダ 菜飯	豚肉と茄子の味噌炒め 切り干し大根の煮物 キュウリとわかめの酢の物 白ご飯	アジフライ 枝豆ガンモと人参の煮物 ほうれん草の和え物 白ご飯	ポークチャップ スパゲティーサラダ しめじと大葉のマリネ ゆかりご飯	鶏の唐揚げ ひじきとコーンのサラダ ピリ辛胡瓜 白ご飯
9	10	11	12	13
豚の生姜焼き カリフラワーサラダ 人参ナムル 白ご飯	油淋鶏 ポテトサラダ しゅうまい 白ご飯	エビカツ 揚げ茄子の煮浸し 白菜のおかか和え 白ご飯	豚肉の野菜炒め 春雨サラダ グレープフルーツ ふりかけご飯	ハンバーグ 切り干し大根のハリハリ漬け 小松菜のお浸し 白ご飯
16	17	18	19	20
ⓧ	サーモンフライ れんこんのカレーマヨサラダ アスパラとコーンのソテー ふりかけご飯	チキン南蛮 マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え 白ご飯	ヒレカツ 炒り豆腐 オレンジ 白ご飯	豚肉とピーマンの味噌炒め オムレツ 大根の塩昆布和え 白ご飯
23	24	25	26	27
肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ 大根とわかめの酢の物 白ご飯	唐揚げ 小松菜をツナのマヨ和え こんにゃくのピリ辛 白ご飯	豚カツ オクラのおかか和え ナポリタン ふりかけご飯	回鍋肉 インゲンの胡麻和え 中華ポテト 白ご飯	エビチリ ジャーマンポテト 小松菜と竹輪の炒め物 白ご飯
30	31	<div data-bbox="828 1228 1500 1468" data-label="Text"> <p>7月に入り、ますます暑さが厳しくなってきました。三昧弁当では、夏野菜(枝豆や茄子・コーンなど)は身体を冷やす効果があります。少しでも多く取り入れて火照った身体を少しでも中から冷やしていきたいと思います。</p> </div> <div data-bbox="1523 1228 1702 1468" data-label="Image"> </div>		<div data-bbox="1724 1228 2150 1468" data-label="Text"> <p>神戸食堂 はあとす。 TEL/FAX 078-360-4602 ☆ご注文お待ちしております☆ (受付時間10:00まで)</p> </div>
鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 長芋ときざみ海苔の和え物 わかめご飯	エビフライ ひじきと大豆の煮物 白菜のゆかり和え 白ご飯			

※食材等の仕入状況等により、メニューが一部変更になる場合がございます。悪しからずご了承ください。