

「お誕生日無料食券」プレゼント中!!
 只今ご継続中のお客様に
 お客様のお誕生日に3食分の
 「無料食券」をプレゼント
 中です。ご利用ください。



<健康一口メモ>

6月は梅雨に入り、天気も不安定になります。体が重い、頭はボンヤリ、イライラし寝つきが悪い、それは6月病です。「食べる」「体を動かす」「眠る」の三つの基本的な生活リズムを作り、暑い夏に備えた体を作りましょう。入浴でリフレッシュもいいですね……

1(土)

・牛皿・豆腐と野菜炒め・コンニャクのネギ味噌田楽



3(月)

・かれのい野菜煮・メンチカツ・さつま揚げのポン酢金平

4(火)

・鶏のトマト煮・あさりの和風パスダ・わかめの酢の物

5(水)

・肉じゃがコロッケ・あじの南蛮漬け・もやしメンマ炒め

6(木)

・野菜のフライ・赤魚の照焼き・ブロッコリー豆腐炒め

7(金)

・鶏むねの天婦羅・ジャーマンポテト・なすの生姜和え

8(土)

・さばの塩焼・山菜煮・大根と挽肉のマーボ風

10(月)

・豚しゃぶサラダ・白身魚フライ・里芋といかの煮物

11(火)

・さんまの塩焼・竹輪のカレー天・肉豆腐

12(水)

・ピーマン肉詰めフライ・白菜と薩摩揚げの煮浸し・ブロッコリーとツナサラダ

13(木)

・串カツ・じゃが芋とナスのカレー・手作り団子

14(金)

・炒り鳥・厚揚げの五目あんかけ・ふきの煮物

15(土)

・天婦羅盛り合せ・肉じゃが・あさりの佃煮

17(月)

・鮭の塩焼・五目ひじき煮・ほうれん草お浸し



18(火)

・海老グラタンカツ・ビーフカレー・たまごサラダ

19(水)

・豚のスタミナ炒め・かぼちゃコロッケ・竹の子土佐煮

20(木)

・鶏の唐揚げ・春雨の中華炒め・ポテトサラダ

21(金)

・ほっけのみそ焼き・きんぴら牛蒡・煮玉子

22(土)

・イカフライ・牛とごぼう炒め・がんもの煮物

24(月)

・さばの味噌煮・エッグフライ・わかめの酢の物

25(火)

・手作り春巻き・チャプチェ・えびちり

26(水)

・あじフライ・山菜の巾着煮・大根と人参の金平



27(木)

・デミグラスハンバーグ・温野菜・オレンジ

28(金)

・エビフライ・エリンギとベーコンパスダ・かぼちゃサラダ

29(土)

・豚の生姜焼き・ハムと野菜炒め・オクラのお浸し



(ひので夕食宅配便からのお願い)

- ☺ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ☺ お召し上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ☺ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日にちに食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ☺ 食数の変更は当日12時まで、お電話でご連絡ください。

☺手から手へ、まごころこめて…おふくろの味、手作りの味…☺

ひのでの夕食宅配便 ☎ 20-3399

*お問い合わせは午前10時から午後5時までの間にお問い合わせいたします