



	<p>免疫力を上げて健康になろう！ コロナウイルス予防には 手洗い×食事、睡眠×運動×笑顔 食事の基本は主食、主菜、副菜をバランスよく摂ること。</p>				<p>1(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚と牛蒡の金平 ヘルシーバーグ 厚焼き玉子
<p>3(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのみりん焼き にら塩マーボー豆腐 蒟蒻、大根の金平 	<p>4(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ピーマンの肉詰め チキンカレー コーンつなナムル 	<p>5(水) 豆ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ ひじきの五目炒め ポテトサラダ 	<p>6(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚スタミナトンテキ 南瓜のそぼろ煮 白菜薩摩揚げ煮 	<p>7(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱈フライタルタル添え 洋風肉じゃが ナムル 	<p>8(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> おでん 白身魚と春雨中華餡 小松菜の胡麻和え
<p>10(月)</p> <p>スポーツの日</p> <p>お休みです</p>	<p>11(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華丼風 フーヨハイ モヤシと青菜搾菜炒め 	<p>12(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 手作り春巻き 具沢山焼きビーフン 海老チリ野菜たっぷり 	<p>13(木) 五穀ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き 野菜炒め さつま芋レモン煮 	<p>14(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス風 チキンオムレツ 帆立風味蒲鉾フライ 	<p>15(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏と野菜サッパリ炒め 竹輪の変わり揚げ きのこベーコン炒め
<p>17(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の油淋鶏 キャベツオイスター炒め 大根のそぼろ煮 	<p>18(火) 炊込みご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> サーモンフライ 春雨中華サラダ 紅白なます 	<p>19(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> おろしハンバーグ きのこスパゲティ エッグフライ 	<p>20(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> クリームシチュー 南瓜コロケ ブロッコリーとベーコン炒め 	<p>21(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけのみそ焼き こぼうのしぐれ煮 豚とオクラ胡麻和 	<p>22(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛丼風 蒟蒻と厚揚げ煮 菜の花の辛し和え
<p>24(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> えびマヨカツ マカロニ野菜サラダ 隠元のみそ炒め 	<p>25(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 天婦羅盛り合わせ 五目ひじき煮 ほうれん草胡麻和 	<p>26(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 揚げカレー甘酢餡かけ 鶏じゃが もやしのナムル 	<p>27(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> サバの味噌煮 豆腐きのこ餡かけ ピリ辛コンニャク 	<p>28(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> とりチリ 洋風切干大根 手作り肉団子 	<p>29(土) 五穀ご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ムネの胡麻揚げ 野菜のごった煮 蒸しシューマイ
<p>31(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子煮 野菜のかき揚げ レンコンの金平 				<p>「お誕生日無料食券」プレゼント中!!</p> <p>只今3か月以上ご継続中のお客様に、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。</p>	



(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てください。
- ◎ 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

*お祝いーお電話は午前10時から午後5時までの間にお問い合わせいたします