

	550円						500円
2021/7/1 (金)	チキンカツトマトソース	ぶりカツおろしソース	豚肉となすの甘辛炒め	鯖の胡麻照り焼き	ピーマンと豚肉炒め	唐揚げコロケ	麻婆豆腐
2021/7/2 (土)							
2021/7/3 (日)							
2021/7/4 (月)	鶏の照り焼き	サーモンチーズ焼き	豚肉の生姜焼き	豚肉とキャベツ味噌炒め	冷しゃぶおろしポン酢	ハンバーグ目玉焼き	夏野菜カレー
2021/7/5 (火)	豚カツ	鯖の味噌煮	トマトと卵炒め	唐揚げねぎ塩ソース	カニクリームコロケ	茄子の味噌炒め	サラダうどん
2021/7/6 (水)	豚肉と夏野菜炒め	ぶりの照り焼き	メンチカツトマトソース	キーマカレー	韓国風唐揚げ	焼き鳥	温玉牛丼
2021/7/7 (木)	酢鶏	白身魚フライタルタル	牛肉ときのご甘辛炒め	厚揚げの炒め物	鶏肉の山賊焼き	鮭の塩焼き	カツカレー
2021/7/8 (金)	チキン南蛮タルタル	鯖塩焼きおろしポン酢	ゴーヤチャンプル	豚肉ときのごオイスター	サーモンフライ	かに玉	冷やし中華
2021/7/9 (土)							
2021/7/10 (日)							
2021/7/11 (月)	チキンの夏野菜トマト煮	鯖の胡麻照り焼き	串カツ	スパイシーチキン	厚揚げと豚肉の炒め物	焼肉	ガパオ
2021/7/12 (火)	鶏の照焼き	鯖の山賊焼き	豚肉とアスパラガス炒め	揚げ鶏チリソース	ゴロゴロチキンカレー煮	アジフライタルタル	ミートソースパスタ
2021/7/13 (水)	ブルコギ	白身魚2色揚げ	豚肉のケチャップソテー	ささみチーズカツ	ハンバーグ目玉焼き	韓国風唐揚げ	冷やしたぬきうどん
2021/7/14 (木)	豚肉と茄子の味噌炒め	カニクリームコロケ	鶏肉と豆もやし炒め	肉じゃがとわかめご飯	唐揚げレモン添え	豚肉の生姜焼き	オムライス
2021/7/15 (金)	牛肉コロケとジャンバラヤ風	油淋鯖	塩豚炒め	ニラと卵の炒め物	牛肉と南瓜オイスター炒め	イカフライタルタル	冷やし中華
2021/7/16 (土)							
2021/7/17 (日)							
2021/7/18 (月)							
2021/7/19 (火)	チーズチキンカツ	鯖のピリ辛照焼き	焼肉	挽肉とズッキーニ炒め	豚肉の生姜焼き	サーモンフライタルタル	中華丼
2021/7/20 (水)	豚しゃぶおろしポン酢	揚げ鯖のトマトソース	唐揚げレモン	卵とキクラゲ炒め	豚肉とピーマンオイスター	焼き鳥	冷しサラダうどん
2021/7/21 (木)	メンチカツ	白身魚エスカベッシュ	チキンと新じゃが柚子胡椒炒め	油淋鶏	スパニッシュオムレツ	焼肉	味噌カツ
2021/7/22 (金)	韓国風唐揚げ	鯖の味噌マヨネーズ焼き	かき揚げと冷やしうどん	夏野菜カレーとサラダ	お好み焼きと焼きそば	白身魚フライチリソース	ドライカレー
2021/7/23 (土)							
2021/7/24 (日)							
2021/7/25 (月)	豚カツ	アジフライタルタル	鶏肉の黒胡椒炒め	牛肉とズッキーニオイスター	鮭の塩焼き	スパイシーチキン	唐揚げ炒飯
2021/7/26 (火)	牛肉ときのご炒め	白身魚南蛮漬	唐揚げおろしポン酢	メンチカツデミグラス	豚キムチ	鯖の味噌煮	冷しかき揚げうどん
2021/7/27 (水)	鶏肉の山賊焼き	鯖の胡麻照り焼き	揚げ出し豆腐・キノコおろし	タンドリーチキン	チキン南蛮タルタル	カニクリームコロケ	冷し中華
2021/7/28 (木)	チキングリルトマトソース	鰯大根	油淋鶏	豚肉のオイスター炒め	チキンのトマト煮込み	麻婆豆腐	たらこスパゲッティ
2021/7/29 (金)	目玉焼きハンバーグ	サーモンの味噌きのこ	ゴーヤチャンプル	鶏の照焼	チキンカツ	豚肉のピリ辛炒め	カツの卵とじ
2021/7/30 (土)							
2021/7/31 (日)							