





## 8月美笑の日替りランチ（おかず）460円（税込）

ご予約は午前9時までに（数量限定）

月	火	水	木	金	土	
	夏バテしない体を作るために 夏野菜を美味しく食べよう★		1	2	3	
			ハンバーグトマトソース キャベツとエビの甘煮 根菜のサラダ 452kcal	<b>アジの塩焼き</b> 里芋の肉じゃが 三色ナムル 412kcal	<b>鶏肉のおろし煮</b> なすの甘酢あんかけ 豆サラダ 378kcal	
5	6	7	8	9	10	
<b>すき焼き風煮</b> さつまいもの糸昆布煮 菜の花の酢みそかけ 387kcal	<b>鮭の竜田揚げ</b> 金平ゴボウ きゅうりの梅肉和え 396kcal	<b>豚と白菜煮</b> カボチャの煮物 ほうれん草の和え物 378kcal	<b>鶏つくね煮</b> オムレツのあんかけ 切干大根の酢の物 421kcal	<b>鯖の塩焼き</b> じゃが芋のそぼろ煮 オクラとしらすの和え物 365kcal	<b>メンチカツ</b> 大根の玉子あんかけ 白菜のフレンチサラダ 349kcal	
12	13	14	15	16	17	
		<b>13日・14日・15日は お盆休みとさせていただきます</b>			<b>鶏の唐揚げ</b> 中華なます オクラの和え物 367kcal	<b>豚肉の生姜焼き</b> 五目煮豆 インゲンの玉子サラダ 373kcal
19	20	21	22	23	24	
<b>メバルの揚げ煮</b> 煮合わせ 春雨の酢の物 301Kcal	<b>鶏と大根の酢みそかけ</b> ごぼうの五目炒め 小松菜の和え物 338Kcal	<b>肉じゃがコロツケ</b> 大根とわかめの煮物 ピーマンのソテー 313Kcal	<b>鯖のおかか煮</b> 青菜と豚の炒め煮 もやしのごま酢 253Kcal	<b>牛肉とごぼう煮</b> なす田楽 小松菜の和え物 376kcal	<b>鯖フライ</b> 白菜とツナの煮浸し パンプキンサラダ 323Kcal	
26	27	28	29	30	31	
<b>鶏と野菜の炊き合わせ</b> アジの南蛮 青菜の白和え 374kcal	<b>赤魚の煮付け</b> 高野煮 なすの酢みそ和え 332kcal	<b>豚肉の回鍋肉</b> 枝豆がんと煮 白菜の甘酢 326kcal	<b>鶏肉の生姜煮</b> 揚げ出し豆腐 ほうれん草の山芋和え 371kcal	<b>豚肉の玉子とじ</b> 厚揚げの煮合わせ 大根とりんごのサラダ 323kcal	<b>肉じゃが</b> 大根とがんと煮 きゅうりの酢の物 356kcal	

日替わりランチは仕入れの都合上内容変更もあります ※ご飯は（別途料金）選べます