

お弁当宅配サービス



昼食・夕食
ご自宅まで
お届けしま



対象者：長後地域にお住まいの方 ※地域外の方はご相談ください。

配達日時：平日12:00~16:30 ※土日及び年末年始はお休みです。

利用料金：1食600円 ※現金またはチケットでお支払いいただけます。
(

長後くらしのサポートセンター

☎ 0466(90)5892



6月の献立 (献立は変更になる場合もございます。ご了承ください。)

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
コロッケ お浸し 玉子焼き 漬け物 味噌汁・ごはん	じゃが芋と玉葱のそぼろ煮 酢の物 お浸し 漬け物 味噌汁・ごはん	焼き魚 煮物 春雨サラダ 漬け物 味噌汁・ごはん	豚のしょうが焼き ごま和え ひじき煮 漬け物 味噌汁・ごはん	煮魚 揚げナス 玉子焼き 漬け物 味噌汁・ごはん
10	11	12	13	14
煮魚 酢の物 ごま和え 漬け物 味噌汁・ごはん	天丼 切り干し大根 トマトサラダ 漬け物 味噌汁・ごはん	肉じゃが 玉子焼き ごま和え 漬け物 味噌汁・ごはん	魚のフライ 酢の物 きんぴら 漬け物 味噌汁・ごはん	肉野菜炒め かぼちゃ煮 お浸し 漬け物 味噌汁・ごはん
17	18	19	20	21
ロールキャベツ 揚げナス フルーツ 漬け物 味噌汁・ごはん	筑前煮 ナスとピーマンの味噌炒め お浸し 漬け物 味噌汁・ごはん	煮魚 きんぴら 酢の物 漬け物 味噌汁・ごはん	八宝菜 炒り豆腐 春雨サラダ 漬け物 味噌汁・ごはん	エビフライ ごま和え フルーツ 漬け物 味噌汁・ごはん
24	25	26	27	28
焼き魚 春雨サラダ 切り干し大根 漬け物 味噌汁・ごはん	豆腐ステーキのあんかけ さつま芋のレモン煮 佃煮 レタスの漬け物 味噌汁・ごはん	ハンバーグ お浸し フルーツ 漬け物 味噌汁・ごはん	煮魚 玉子焼き ごま和え 漬け物 味噌汁・ごはん	しょうが焼き 玉子焼き 煮物 漬け物 味噌汁・ごはん



