

いちえ夕食宅配便

宅配専科いちえ

ご予約・お問い合わせ

☎0120-531-541

7月（前半）の 御献立表

7/1 (月)	野菜がたっぷり 肉野菜炒め ●イカフライ ●さつま揚げ ●チーズ寄せ●ささみとネギの和え物 ※パリパリむそひじきご飯	7/9 (火)	玉子と鮭は常に一緒！？ 鮭の塩焼き+玉子焼き ●串カツ風 ●オクラの肉巻き ●インゲンの胡麻和え ●もやしのナムル
7/2 (火)	脂がのっててふっくら。 サバの生姜焼き ●鶏肉のマスタード焼き ●ベーコンと大根のサラダ ●金平ごぼう ●オクラの胡麻和え	7/10 (水)	大分の郷土料理 とり天 ●豚キムチ ●里芋の煮物 ●切り干し大根 ●ブロッコリーとコーンのサラダ
7/3 (水)	鶏メニューの王道。 若鶏のから揚げ ●ミートボール ●玉子のたらこ炒め ●インゲンのおかか和え ●キュウリとザーサイのサラダ	7/11 (木)	長崎県の郷土料理をアレンジ 白身魚の山賊揚げ ●チキンステーキ ●玉子とベーコンの炒め ●イカとあさりのオイスター和え ●オクラとひじきのサラダ
7/4 (木)	いろんな魚がいっぱい。 魚介の南蛮漬け ●タケノコの煮物●ジャーマンポテト ●ブロッコリーのゴマ醤油 ●中華クラゲとキクラゲのサラダ	7/12 (金)	今流行りの焼きしゃぶ風で。 牛バラ焼肉缶 ●鶏肉の梅ソース ●根菜とひき肉の煮物 ●豆のカレー炒め ●ホウレン草の白和え
7/5 (金)	家庭の定番。 牛肉コロッケ ●ヤンニョムチキン ●タコ焼き●小松菜とちくわの和え物 ●キノコのバター醤油	7/15 (月)	海の日 祝日の為お休みです。 今年は海水浴に行きますか？
7/8 (月)	塊の肉をオーブンで焼きました。 豚ロースの炙り焼き ●鶏つくね ●マカロニサラダ ●白菜とささみの和え物 ●ホウレン草のお浸し	7/16 (火)	醤油ベースの甘酢です。 酢豚 ●筑前煮 ●春雨サラダ ●キャベツのコールスロー ●カニカマのポテトサラダ
※1はご飯が変わります。お召し上がりください♪			



7月（後半）の 御献立表

7/17 (水)	大根の甘さ引き立つ。 サバのみぞれソース ●肉じゃが●ミックスベジタブル ●イカとにらの酢味噌和え ●エンドウ豆の胡麻サラダ	7/24 (水)	ガーリックがご飯を呼んでいます。 ガーリックチキン ●ソーセージ ●菜の花とゆで卵のサラダ ●こんにゃくの煮物●きぬさやの金平
7/18 (木)	ダイエットの敵。 とんかつ ●イカ小判 ●ごぼうサラダ ●うずらフライ ●長いものたまり漬け	7/25 (木)	魚だと罪悪感が少ない気がします。 赤魚の竜田揚げ ●ささみのゆかり揚げ ●あさりとキャベツのポン酢煮 ●サバの味噌煮●オクラと長イモ和え
7/19 (金)	今回はバラ肉を使います 豚肉の生姜焼き ●鯖の竜田揚げ●白菜のお浸し ●ジャガイモのアスパラバター醤油 ●昆布と大豆の煮もの	7/26 (金)	串には刺さっていないです。。。 焼き鶏缶 ●オムレツ●キャベツとソーセージのソテー ●イカ明太マヨ●ちくわキュウリ ～釜めしDAY～(別紙参照)
7/22 (月)	サクサクパン粉 ぶりフライ ●鶏肉のサルサソース ●ナスとひき肉の炒め●枝豆マヨ ●イカとインゲンの和え物	7/29 (月)	宮崎の郷土料理をアレンジ 白身魚のチキン南蛮缶 ●豚ヒレカツ ●がんもの煮物 ●小松菜のごま炒め●煮豆 ※鮭ゆかりご飯
7/23 (火)	夏本番に向けて！！ 豚肉のスタミナ炒め ●玉子とエビのチリソース ●ちくわ揚げ ●ひじき ●ホウレン草とベーコンのサラダ	7/30 (火)	トッピングで個性が出る！？ ハンバーグ ●揚げシューマイ ●ポテトサラダ●アジの塩焼き ●小松菜のお浸し
生野菜・和え物は取り出して温めて下さい 電子レンジで 約1分30秒		7/31 (水)	北海道のコラボ料理。 サケザンギ ●鶏の漬け込み焼き●イカの海苔塩 ●オクラとモロヘイヤ●かぼちゃのそぼろあん ※ガーリックライス風

※はご飯が変わります。ぜひお召し上がりください♪