



1月のゆっくり弁当



♪ゆっくりクラブのメンバーで一生懸命作るおいしい手作りお弁当♪

弁当の ゆっく屋

行

機関名/担当者様

連絡先

1食 440円

おかず 350円



火曜日 1月3日		木曜日 1月5日		金曜日 1月6日	
		大	鯖の味噌焼き	大	揚げ鶏のトマトソース
		中	切り干し大根の煮物	中	大根とベーコンの煮物
		おかず	おくらの柚子胡椒和え もやしと玉子の酢のもの	おかず	小松菜とツナの和え物 白菜とかにかまのサラダ
1月10日		1月12日		1月13日	
大	豚肉と野菜の黒酢あん	大	鶏の和風から揚げ	大	チキンのブラッドペッパー焼き
中	キャベツとかにかまの玉子焼き	中	五目金平	中	じゃがいものコンソメ煮
おかず	チンゲン菜のナムル シルバーサラダ	おかず	おくらのおかか和え かぶと人参のなます	おかず	チンゲン菜と油揚げの和え物 切り干し大根のサラダ
1月17日		1月19日		1月20日	
大	ハンバーグ	大	酢豚	大	アジの和風あんかけ
中	人参グラッセ	中	中華風茶碗蒸し	中	糸こんにゃくの玉子とじ
おかず	ほうれん草の洋風おひたし 玉子マカロニサラダ	おかず	チンゲン菜の菜種和え やみつきキャベツ	おかず	ほうれん草のゴマ和え れんこんの梅和え
1月24日 野菜プロジェクト		1月26日		1月27日	
大	豚の梅生姜焼き	大	とんかつ	大	チキンのマスタードソース
中	さつまいもの天ぷら	中	厚揚げと椎茸の煮物	中	五目金平
おかず	おくらのおひたし 和風大根サラダ	おかず	小松菜としめじの炒め煮 明太ポテトサラダ	おかず	小松菜の辛子和え 春雨と油揚げ酢の物
1月31日					
大	油淋鶏				
中	あんかけかにかに玉				
おかず	里芋の煮物 もやしの柚子胡椒和え				

- ※ 当日注文やキャンセルは、少量ならお受け出来ます。9:30分までにお電話でご連絡をお願い致します。
- ※ 材料の都合上、一部メニューを変更する場合がございます。
- ※ 保健衛生上、13:30までにお召し上がり下さい。



〒790-0003 松山市三香町7丁目11-6
 TEL/089-907-3527
 FAX/089-907-3395