

7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
ゆっくり屋

行

機関名/担当者様	
連絡先	

弁当 580円 おかず480円

火曜日			木曜日			金曜日		
	大		7月2日 豚のおろし和え ゴーヤチャンプル ひじきの煮物 オクラのわさび和え	大		7月3日 メンチカツ ケチャップのマカロニサラダ 小松菜とツナの和え物 カリフラワーの甘酢和え	大	
	中			中			中	
	おかず			おかず			おかず	
7月7日 豚肉のオープン焼き キャベツの煮びたし れんこんマヨサラダ ブロッコリーのおかか和え	大		7月9日 牛焼肉風野菜炒め 玉子焼き チンゲン菜とツナのごま和え わかめの酢の物	大		7月10日 ささみの天ぷら 五目玉子焼き 金平れんこん ほうれん草とじゃこの和え物	大	
	中			中			中	
	おかず			おかず			おかず	
7月14日 鯖のみぞれ和え 枝豆のスパゲッティ 高野豆腐の煮物 小松菜の辛し和え	大		7月16日 照り焼きチキン 玉子焼き・人参とツナのサラダ 小松菜としめじの炒め煮 もやしの甘酢和え	大		7月17日 中華風白身魚の和風あん ブロッコリーと卵のサラダ ペペロンチーノ たけのこの土佐煮	大	
	中			中			中	
	おかず			おかず			おかず	
7月21日 チンジャオロース 揚げ春巻き チンゲン菜の中華和え かに玉オムレツ	大		7月23日 油淋鶏 あんかけかに玉 チンゲン菜の山吹和え もやしときゅうりのポン酢和え	大		7月24日 白身魚の青じそ天ぷら 大豆とひじきの煮物 小松菜の玉子とじ わかめとかにかまの酢の物	大	
	中			中			中	
	おかず			おかず			おかず	
7月28日 ホキの揚げオーロラソース 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのごま塩和え 和風マカロニサラダ	大		7月30日 スパイシー唐揚げ ナポリタン 小松菜とコーンの炒め煮 里芋の煮物	大		7月31日 チキンのマスタードソース しゅうまい・れんこんと挽肉の炒め物 おくらのおひたし れんこん梅サラダ	大	
	中			中			中	
	おかず			おかず			おかず	



〒790-0003 松山市三番町7丁目11-6

TEL/089-907-3527

FAX/089-907-3395

MAIL/yukkuriclub@npo-donmai.com

- ※ 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。