

9月 ツルアードス喜のお食事カレンダー

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
鰯の和風ムニエル 青梗菜あっさり煮 胡瓜の梅肉和え 	冷やし中華 豆腐サラダ 焼売 	豚の角煮 ひじきの梅煮 小松菜おかか和え 	麻婆豆腐 切干大根のピリ辛煮 ナムル 春雨スープ 	鯖の味噌煮 吸い物 きんぴらごぼう ゴーヤと玉ねぎ和え 
10	11	12	13	14
海老と茸のパスタ コブサラダ ピクルス スープ 	鶏肉のソテー ～玉ねぎソース～ 揚げ茄子のおろし煮 蔓紫の和え物 	鮭の粕漬け 吸い物 冬瓜の煮物 ほうれん草の白あえ 	赤魚のホイル焼き 卵の花 とろろ けんちん汁 	ロコモコ丼 チキンロングライス ロミロミ風サラダ 
17	18	19	20	21
豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろあん 茗荷と蛸の酢の物 	太刀魚のかば焼き カイワレ大根サラダ 長芋とオクラの煮物 	天丼 吸い物 青梗菜のツナ和え 沢庵 吸い物 	鶏肉の照り焼き 根菜の炊き合わせ 蔓紫のお浸し 	鰯の焼き漬け 茸とささみの和え物 卵の花 
24	25	26	27	28
栗ご飯 吸い物 ホッケの塩焼き 里芋の炊き合わせ 隠元の胡麻味噌和え 	鯉 秋刀魚 イバット 	カツカレー スープ 生ハムサラダ 茸ソテー 	肉きのこうどん 茄子の揚げ浸し オクラの梅肉和え 	

今月のフルーツ
キウイ、葡萄、バナナ
梨、パイナップル



感謝
ありがとうございます




ご当地メニュー 14日(金)ハワイ

- ☆ロコモコ☆
ご飯にハンバーグ、目玉焼きわのせグレイビーソースをかけた物
- ☆チキンロングライス☆
鶏肉とロングライス(ハワイ語で春雨)のスープ
- ☆ロミロミ☆
細かく切った魚に微塵切りの玉ねぎ、トマトを混ぜたもの

ご不明な点、ご質問などありましたら何なりとご連絡ください。
また、みなさまからのお食事に関するご意見、ご要望、お願い、
命令、リクエストなどドンドン受付中です。

豪華客船の旅
ついに海外進出!

ツルアードス喜
0480-29-1722



※写真はイメージです担当 奥貫(おくぬき)・前田(まえだ)まで