

2017年

6月の献立

手作りのお弁当旬 ローカーン・コレクティブ

日替わり弁当 ¥700

048-839-533

地域限定 2個より配達いたします

さいたま市南区別所5-1-11 生活クラブ生協1階

定休日:日曜日・祝祭日・第3土曜日

★毎月10日、20日はお楽しみ弁当となります。

( <http://bentou-syun.com/> )

☆防腐剤保存料を一切使用しておりません。お早めにお召し上がりくださいますようお願いいたします。  
 ☆仕入の都合で献立を変更することがあります。☆当日のキャンセルは、キャンセル料をいただく場合があります。  
 ☆数に限りがありますのでお早めにご注文ください。  
 ☆930円以上のご予約弁当は

前日の13時までにご注文ください!



1 (木)	2 (金)
◇ 梅しそフライ ◇ 魚の塩焼き ◇ 五目豆 ◇ 青菜ともやしの お浸し	◇ 鶏のソースカツ ◇ 魚の南部焼き ◇ 大学かぼちゃ ◇ 中華サラダ

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
◇ 麻婆茄子 ◇ 魚の マスタードフライ ◇ 酢の物 ◇ オーロラスパサラ	◇ 豚肉の天ぷら ◇ 魚の筒煮 ◇ 茎わかめの煮物 ◇ マセドニアン サラダ	◇ 唐揚げ ◇ オランダ煮 ◇ 切干大根煮 ◇ 青菜のお浸し	◇ ハンバーグ ◇ 魚の竜田揚げ ◇ キャベツの 胡麻マヨサラダ ◇ 蒟蒻とピーマンの 土佐煮	◇ じゃが芋と 豚肉の炒め物 ◇ 魚のカレーフライ ◇ ぶどう豆 ◇ 茄子とトマトの マリネ
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
◇ タンドリーチキン ◇ 魚の煮付け ◇ 青菜の胡麻和え ◇ 春雨サラダ	◇ メンチカツ ◇ 小松菜と厚揚げと ツナの炒め煮 ◇ 人参サラダ ◇ ひじき煮	◇ おいしい菜 ◇ スパニッシュ オムレツ ◇ 田舎煮 ◇ きゅうりと わかめの酢の物	◇ 酢鶏 ◇ 魚の幽庵焼き ◇ わかめのさっと煮 ◇ コールスロー	◇ チャプチェ ◇ 魚の葱味噌焼き ◇ 青菜の辛子和え ◇ 切干とツナの サラダ
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
◇ 豚しゃぶ ◇ 魚の蒲焼 ◇ 青菜のお浸し ◇ ひじきと トマトのマリネ	お楽しみメニュー 	◇ かぼちゃコロケ ◇ 魚のみりん焼き ◇ 人参シリシリ ◇ 小松菜とコーンと 春雨の中華サラダ	◇ 回鍋肉 ◇ 魚のフライ ◇ スパサラ ◇ 大豆のカレー炒め	◇ 夏野菜カレー ◇ イカフライ ◇ マカロニサラダ ◇ ナムル
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
◇ 鶏肉の照焼 ◇ 魚のフリッター ◇ 茄子の田舎煮 ◇ 中華サラダ	◇ ポークビーンズ ◇ 魚の韓国風 ◇ 青菜のおかか和え ◇ おから煮	◇ 鶏の天ぷら ◇ 魚の筒煮 ◇ かぼちゃのサラダ ◇ キャベツの 梅おかか和え	◇ ミートローフ ◇ 魚の塩焼き ◇ 切昆布の煮物 ◇ ポテマカサラダ	◇ 棒棒鶏 ◇ 魚の磯部揚げ ◇ ごぼうサラダ ◇ 野菜の揚げ浸し

