2022年7月　お夕食献立カレンダー（兼 ご注文用紙）

日	月	火	水	木	金	土
記入例 【ごはん付】【おかず追加】をご希望の場合は□にチェック。	ぶり照焼き、蓮根はさみ揚げ、きのえ 数量を記入。 703kcal ☑ごはん付 □おかず追加 2 食	■六歌撰からのお知らせ■ 7月23日(土)の土用の丑の日は、夕食宅配をお休みさせていただきます。ご不便をおかけいたしますがご了承ください。			カレイの照焼き、厚揚げと鶏肉の卵とじ、ブロッコリーとじゃが芋のわさびマヨサラダ 865kcal □ごはん付 □おかず追加 食	豚肉のバジルグリル、白身魚フライ、肉なし麻婆茄子 865kcal □ごはん付 □おかず追加 食
3 あじのイタリアンピカタ、豆腐ステーキ、揚げ出し里芋 746kcal □ごはん付 □おかず追加 食	4 牛すじ肉とこんにゃくの山椒煮、蓮根きんぴら、えびといかのチリソース炒め 772kcal □ごはん付 □おかず追加 食	5 さばのキムチ煮、ゆで鶏と豆苗のサラダ、ジャーマンポテト 693kcal □ごはん付 □おかず追加 食	6 ハンバーグカレーソース、野菜の含め煮、アスパラの海鮮あんかけ 746kcal □ごはん付 □おかず追加 食	7 赤魚の粕漬け焼き、麻婆豆腐、もやしときゅうりの胡麻和え 702kcal □ごはん付 □おかず追加 食	8 豚肉の生姜焼き、厚揚げとほうれん草の炒め物、茄子の揚げ浸し 841kcal □ごはん付 □おかず追加 食	9 かますのピッツァイオーラ風、手羽中のリヨン風、ラタトゥイユ 827kcal □ごはん付 □おかず追加 食
10 チキン南蛮、ほうれん草とツナのバター醤油炒め、蓮根はさみ揚げ 812kcal □ごはん付 □おかず追加 食	11 いかと帆立の塩炒め、肉団子、ハムともやしのサラダ 699kcal □ごはん付 □おかず追加 食	12 手羽元の和風カレー煮、たこと夏野菜の柚子風味、ピリ辛たたききゅうり 736kcal □ごはん付 □おかず追加 食	13 鱈のチリソース、豆腐としらすの香味和え、茄子のピリ辛春巻 687kcal □ごはん付 □おかず追加 食	14 肉豆腐、いかフライ、オクラとチーズのおかかポン酢和え 784kcal □ごはん付 □おかず追加 食	15 鯖味噌煮、しいたけの肉詰め揚げ、ほうれん草とちくわの胡麻和え 697kcal □ごはん付 □おかず追加 食	16 ビネガーポークチャップ、揚げポテトのマスタードソテー、かますとズッキーニのパスタ 846kcal □ごはん付 □おかず追加 食
17 茄子とえびの生姜ソース、冬瓜とトマトのさっぱり煮、もやしのマスタードソース 691kcal □ごはん付 □おかず追加 食	18 バスク風鶏の煮込み、いかとほうれん草のガーリック炒め、ロールキャベツ 803kcal □ごはん付 □おかず追加 食	19 鰆のピリ辛煮込み、夏野菜の揚げ浸し、煮豚 784kcal □ごはん付 □おかず追加 食	20 牛肉とトマトの卵とじ、高野豆腐の胡麻あん、鱧と茄子の油淋鶏 750kcal □ごはん付 □おかず追加 食	21 鮭の塩焼き、がんもと青菜のおろし煮、もやしのナムル 698kcal □ごはん付 □おかず追加 食	22 チキンソテー、あじの大葉フライ、焼売 792kcal □ごはん付 □おかず追加 食	23 □ごはん付 □おかず追加 食
24 回鍋肉、トマトの麻婆豆腐、ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め 832kcal □ごはん付 □おかず追加 食	25 海老フライ、新生姜と冬瓜の冷たい煮物、肉団子 804kcal □ごはん付 □おかず追加 食	26 酢鶏、あじのチーズ焼き、豚キムチ 771kcal □ごはん付 □おかず追加 食	27 白身魚と長ねぎのポワレ、あさりとトマトの卵炒め、キャベツと油揚げのお浸し 724kcal □ごはん付 □おかず追加 食	28 メンチカツ、厚揚げと青菜のさっと煮、ごぼう唐揚げ 929kcal □ごはん付 □おかず追加 食	29 鯖の塩焼き、桜えびとにら卵、春巻 703kcal □ごはん付 □おかず追加 食	30 ゆで豚と冷奴の胡麻ダレ風味、ししゃもの和風春巻、ベーコンとコーンのバター炒め 698kcal □ごはん付 □おかず追加 食
31 ピザ風ハンバーグ、大根とツナのサラダ、鶏肉の梅風味蒸し 767kcal □ごはん付 □おかず追加 食						

TEL：　　FAX：

お名前　フリガナ　　様

ご住所　〒

※ オンライン決済（クレジットカード払い）をご希望の方は、**order@rokkasen.com** 宛にメールをお送りください。

お支払い方法
□ 毎回
□ 週の初回にまとめて
□ 一ヶ月分まとめて
※クレジットカード、各種 QR コード決済ご利用の場合は、ご注文時にお伝え下さい。

備考欄（領収証のご希望など）

◀FAX 送信先 047-341-6021▶

FAX でのご注文は、弊社よりの受注確認の電話を以てご注文確定とさせていただきます。