

# 10月弁当メニュー表 600円

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	日替 チンジャオロース	日替 鶏の唐揚げ (チリソース)	日替 豚キムチ	臨時休業		
	ヘルシ タラのきのこおろし掛け	ヘルシ 高野豆腐の豚しそ巻き	ヘルシ ノンオイル ヘルシー唐揚げ			
	じゃがいもと人参のきんぴら 青菜のお浸し ひじきの煮物	厚揚げ入り若竹煮 白菜とじゃこのおかか和え 五目おから	キャベツと油揚げのお浸し さつまいもの甘煮 人参と竹輪の青のりマヨ和え			
7	8	9	10	11	12	13
日替 豚肉の生姜焼き	日替 チキン南蛮	日替 豚肉と茄子の味噌炒め	日替 鶏肉と根菜の甘酢あん	日替 サーモンフライ (タルタルソース)		
ヘルシ サバと茄子の オイスターソース炒め	ヘルシ ノンオイル黒酢豚	ヘルシ 茹で鶏の梅肉ソース掛け	ヘルシ 豚肉と野菜の ネギ塩だれ炒め	ヘルシ 豚肉とレンコンの 中華炒め		
ポテトエッグサラダ たけのこの煮物 チンゲン菜と竹輪の辛子和え	ズッキーニのチーズペンネ きゅうりのゆかり和え もやしのナムル	じゃがコーンバター キャベツの塩昆布和え つきこんにゃくと竹輪の甘辛炒め	大根とこんにゃくのゴマ味噌煮 人参炒り豆腐 青菜の胡麻和え	厚揚げのそぼろ煮 ツナともやしのカレーサラダ ブロッコリーと人参のおかかマヨ和え		
14	15	16	17	18	19	20
	日替 鶏の南蛮漬け	日替 とんかつ (味噌だれ)	日替 牛肉のトマト煮	日替 鶏の照り焼き (香味野菜ソース)		
	ヘルシ 鮭ときのこの バター醤油焼き	ヘルシ 茹で鶏の中華風ネギだれ	ヘルシ 豆腐ハンバーグ	ヘルシ サバの味噌煮		
	マカロニサラダ ジャーマンポテト 人参しりしり	切り干し大根の煮物 かぼちゃの小豆煮 きのこベーコンのバター醤油	サラダパスタ きゅうりとわかめの酢の物 三つ葉と竹輪の胡麻和え	厚揚げのきのこあんかけ さつまいものオレンジ煮 小松菜の三色和え		
21	22	23	24	25	26	27
日替 鶏もも肉の甘辛揚げ	日替 牛肉のしぐれ煮	日替 豚肉とパプリカの カレー炒め	日替 チキンカツ煮	日替 回鍋肉		
ヘルシ 鮭の西京焼き	ヘルシ 鶏ひき肉の大葉焼き	ヘルシ 鶏の竜田揚げ (おろしポン酢)	ヘルシ 豚肉の 塩レモンソース掛け	ヘルシ 鶏むね肉の おろしチキンカツ		
じゃがいもとしめじのそぼろあん 玉ねぎとわかめの酢の物 ナポリタン	大根とベーコンのソテー ちくわの磯部揚げ 味付け卵	ポテトとバジルのペンネ 人参とインゲンのツナ炒め きゅうりの塩昆布和え	温野菜 ツナとトマトのペンネ キャベツとニューコンミートの炒め物	中華風大根そぼろ もやしときゅうりのゴマポン和え 茄子の煮浸し		
28	29	30	31			
日替 照り焼きチキン	日替 ハンバーグ (トマトソース)	日替 豚肉の竜田揚げ	日替 牛肉と野菜の 柚子胡椒炒め			
ヘルシ 豚肉ときのこの 梅肉ソース和え	ヘルシ ふーチャンプル	ヘルシ ブリの照り焼き	ヘルシ 鶏ひき肉の松風焼き			
土佐煮 ツナキャベツ ポテトフライ	ブロッコリーと卵のカレーサラダ さつまいもサラダ きのこみそマヨソテー	厚揚げとたけのこのピリ辛煮 コールスロー 人参とツナのマリネ	切り干し大根のさっぱりサラダ かぼちゃサラダ 小松菜と油揚げのお浸し			

☆注文は10:30までに電話またはファックスでお願いします。

☆仕入れにより、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承ください。