
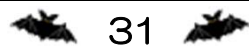





ひろばのまんま 10月のめにゅ～予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|---|-----------------------|
|  | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | A タラのフライ B 照焼きチキン | A 親子煮 B サバ唐揚げ 野菜あんかけ | A 赤魚の煮つけ B タンドリーチキン | A サワラの西京焼き B ポークカレー | A かきあげ B 和風ハンバーグ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 休 み | A ホッケの塩焼き B ロースとんかつ | A かに玉 B 麻婆茄子 | A カレイの煮つけ B チンジャオロース | A タラの酒蒸し B 牛バラ焼き | A アジフライ B シーフードカレー | A ホッケのみりん焼き B カツ煮 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 休 み | 休 み | A ブリ大根 B メンチカツ | A 焼きサンマ B 麻婆豆腐 | A 豆腐ハンバーグ B サバの味噌煮 | A 鮭のチーズ焼き B チキンカレー | A オムレツ B 蒸し鶏のゴマだれ |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休 み | A 赤魚の塩焼き B 豚の味噌漬焼き | A アジの南蛮漬 B 鶏の山賊揚げ | A タラのみぞれ煮 B 酢豚 | A 鮭の酒粕漬 B 鶏のゴマ味噌煮 | A サバの塩焼き B 牛スジカレー | A タラの中華蒸し B ホタテフライ |
| 27 | 28 | 29 | 30 |  31  | 障害者就労支援事業所 ひろばのまんま むつ市柳町1丁目6-2 まちの駅「七福」内 TEL / FAX … 0175 - 34 - 9594 ご注文は当日9:30までをお願いします | |
| 休 み | A ホッケの塩焼き B ポークソテー | A アジの塩焼き B 鶏の カシューナッツ炒め | A サンマの梅煮 B エビフライ | A ブリの照焼き B 豚の生姜焼き | | |

※ めにゅ～は時季や仕入れ状況により変更する場合がございます。毎週お届けする「今週のまんま」をご覧ください。直接ご確認ください。