
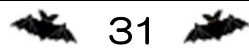





# ひろばのまんま 10月のめにゅ～予定表



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 アジの南蛮漬け B 鶏の山賊揚げ	A タラのみぞれ煮 B 酢豚	A 鮭の酒粕漬け 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 <b>ご注文は当日9:30までをお願いします</b>	
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。