


☆ ひろばのまんま

10月のめにゅ～予定表



日	月	火	水	木	金	土
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			1	2	3	4
			A ホッケの塩焼き B 鶏の唐揚げ	A シーフードミックスフライ B 豚しゃぶ (おろしポン酢)	A タラのみぞれ煮 B チーズメンチカツカレー	休み
5	6	7	8	9	10	11
休み	A 赤魚の塩焼き B 豚すき	A サバの甘酢あんかけ B 鶏のピリ辛炒め (コチュジャン)	A アジフライ B 豚バラの煮込み	A つみれ団子の味噌煮 B 鶏の照焼き	A シーフードカレー B 和風ハンバーグ	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	休み	A 白身魚のフライ B 酢豚	A サバの塩焼き B 鶏の山賊揚げ	A がんもどきの煮物 B 豚の味噌漬け焼き	A 鮭の味噌マヨ焼き B チキンカツカレー	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み	A かぼちゃコロッケ B 焼肉	A 麻婆茄子 B 油淋鶏	A シーフードグラタン B 豚の生姜焼き	A 野菜のかき揚げ B 鶏の塩みぞれ煮	A カレイの煮つけ B ポークカレー	休み
26	27	28	29	30	31	
休み	A サワラの塩焼き B メンチカツ	A エビと豆腐のチリソース B 豚の中華風唐揚げ	A サバのマヨチーズ焼き B チキンカツ	A 白身魚の天ぷら B 牛バラ焼き	A さんまの塩焼き B 鶏の唐揚げカレー	

※ 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。