

☆ ひろばのまんま 11月のめにゅ～予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
障がい者 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 休み
2 休み	3 休み	4 A アジの唐揚げ 香味ソース B チンジャオロースー	5 A 焼鮭のホワイトソース B 筑前煮	6 A タラの塩みぞれ煮 B とんかつ	7 A 赤魚の塩焼き B 牛スジカレー	8 休み
9 休み	10 A サバの竜田揚げ B チーズハンバーグ	11 A 八宝菜 B 鶏の唐揚げ	12 A サワラの蒲焼き B 豚のチゲ鍋風煮	13 A ブリ大根 B 鶏の照焼き	14 A エビフライカレー B 焼肉	15 休み
16 休み	17 A アジフライ B チキンステーキ (トマトソース)	18 A 白身魚の野菜あんかけ B 回鍋肉	19 A サワラの西京焼き B 鶏の山賊揚げ	20 A ホッケの塩焼き B メンチカツ	21 A かぼちゃコロケ B ハンバーグカレー	22 休み
23/30 休み	24 休み	25 A 麻婆豆腐 B 鶏のピリ辛炒め (コチュジャン)	26 A タラちり(ポン酢だれ) B ポークソテー	27 A カレイの唐揚げ B 豚すき	28 A 白身魚のフライ B 鶏ときのこのシチュー	29 休み

※ 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。