

☆ ひろばのまんま 10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	2	3
				A ブリの照焼き B 蒸し鶏(ごまだれ)	A 赤魚の煮つけ B チーズメンチカツカレー	休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	A 鮭の塩焼き B 鶏の照焼き	A エビと豆腐のチリソース B デミハンバーグ	A アジの南蛮漬け B 麻婆豆腐	A エビフライ B 豚の味噌漬焼き	A カレイの煮つけ B ポークカレー	休み
11	12	13	14	15	16	17
休み	祝日のため、お休み	A ホッケの塩焼き B メンチカツ	A 白身魚フライ B 焼肉	A サバの味噌煮 B 鶏の唐揚げ	A タラの酒蒸し B シーフードカレー	休み
18	19	20	21	22	23	24
休み	A サバの塩焼き B かぼちゃコロケ	A アジの和風香味だれ B 牛バラ焼き	A マカロニグラタン B 豚の粕漬焼き	A 鮭フライ B 鶏のピリ辛炒め	A サンマの塩焼き B 牛スジカレー	休み
25	26	27	28	29	30	31
休み	A 鮭のチーズ焼き B ポークソテー (ネギ塩ソース)	A アジフライ B 鶏のトマト煮	A 豆腐ハンバーグ B 豚バラの煮込み	A サバの甘酢あんかけ B チンジャオロース	A タラちり(ポン酢だれ) B チキンカレー	休み

※ めにゅ～は時季や気候不順、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。