

☆ ひろばのまんま 7月のめにゅ～予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					A アジの和風香味ダレ B シーフードカレー	休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	A サバのネギ塩焼き B 焼肉	A 赤魚の竜田揚げ B 麻婆豆腐	A 鮭のチーズ焼き B 豚の唐揚げ 野菜あんかけ	A かぼちゃコロッケ B 蒸し鶏 (おろしポン酢)	A タラのふりかけ焼き B エビフライカレー	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	A ホッケの塩焼き B 肉団子の甘酢あんかけ	A アジフライ B 豚の味噌漬け焼き	A エビと豆腐のチリソース B 油淋鶏	A サバの味噌煮 B 肉豆腐	A カレイの唐揚げ 香味ソース B 牛スジカレー	休み
17	18	19	20	21	22	23
休み	祝日のため、お休み	A 鮭の塩焼き B ポークソテー	A 豆腐ハンバーグ B メンチカツ	A タラの塩みぞれ煮 B チキン南蛮	A アジの唐揚げ B 肉団子ときのこのカレー	休み
24/31	25	26	27	28	29	30
休み	A サワラの蒲焼き B 豚の生姜焼き	A 白身魚の野菜あんかけ B 牛バラ焼き	A 赤魚の煮つけ B 鶏天	A サバの竜田揚げ B 豚しゃぶ (ごまだれ)	A ブリの照焼き B チキンカレー (アピオストッピング)	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。

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 TEL / FAX… 0175-34-9594

ご注文は当日9：30までをお願いします。