

☆ ひろばのまんま 10月のめにゅ～予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
						1 休み
2 休み	3 A サンマの塩焼き B チキンステーキ	4 A 赤魚の竜田揚げ B 牛バラ焼き	5 A 鮭のパン粉焼き B 豚の唐揚げ 野菜あんかけ	6 A かぼちゃコロッケ B 焼肉	7 A サバのマヨネーズ焼き B エビフライカレー	8 休み
9 休み	10 祝日のため、お休み	11 A ホッケの塩焼き B メンチカツ	12 A 白身魚の天ぷら B チンジャオロース	13 A カレイの煮つけ B 麻婆豆腐	14 A ブリの照焼き B シーフードカレー	15 休み
16 休み	17 A サワラの西京焼き B 豚の生姜焼き	18 A アジフライ B デミハンバーグ	19 A サバの味噌煮 B チキン南蛮	20 A 赤魚の煮つけ B 肉団子の甘酢あんかけ	21 A 鮭のチーズ焼き B ポークカレー	22 休み
23 休み	24 A サバの塩焼き B 鶏天	25 A サンマの生姜焼き B とんかつ	26 A 鮭フライ B ポークチャップ	27 A エビと豆腐のチリソース B 豚の味噌漬け焼き	28 A 鮭の塩焼き B 牛スジカレー	29 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。

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。