

☆ 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。