

# ☆ ひろばのまんま 11月のめにゅ～予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		A 白身魚の野菜あんかけ B 酢豚	A 豆腐ハンバーグ きのこソースがけ B メンチカツ	祝日のため、お休み	A タラの西京焼き B エビフライカレー	休み
6	7	8	9	10	11	12
休み	A ブリの照焼き B 豚の生姜焼き	A アジの唐揚げ B チンジャオロース	A 鮭のホワイトソースがけ B 鶏の甘辛揚げ	A カレイの煮つけ B 回鍋肉	A サバの竜田揚げ B 肉団子ときのこのカレー	休み
13	14	15	16	17	18	19
休み	A ホッケの塩焼き B 豚の唐揚げ きのこあんかけ	A アジフライ B 油淋鶏	A サバの味噌煮 B とんかつ	A かぼちゃコロッケ B 肉団子と野菜の チリソース	A サンマの生姜煮 B ポークカレー	休み
20	21	22	23	24	25	26
休み	A 鮭の塩焼き B 鶏天	A サバの甘酢あんかけ B ポークチャップ	祝日のため、お休み	A エビと豆腐のチリソース B 焼肉	A 赤魚の煮つけ B 牛スジカレー	休み
27	28	29	30			
休み	A サンマの塩焼き B 豚の味噌漬け焼き	A カレイの唐揚げ 香味ソース B 麻婆豆腐	A 鮭のチーズ焼き B 鶏の山賊揚げ			

※ 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。