

☆ ひろばのまんま 3月のめにゅ～予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			A サンマの生姜煮 B とんかつ	A カレイの煮つけ B 麻婆豆腐	A 鮭のパン粉焼き B シーフードカレー	休み
5	6	7	8	9	10	11
休み	A サバの塩焼き B 油淋鶏	A 白身魚の天ぷら B 牛バラ焼き	A カレイの唐揚げ おろし玉ネギごま酢ソース B メンチカツカレー	A 赤魚の煮つけ B 豚の生姜焼き	A 白身魚のフライ B 肉じゃが	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	A 鮭の塩焼き B 豚の唐揚げ 甘酢あんかけ	A コロッケ(カレー&かぼちゃ) B 鶏のごま唐揚げ	A アジフライ B ポークチャップ	A マカロニグラタン B 豚キムチ	A 赤魚の竜田揚げ B エビフライカレー	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み	祝日のため、お休み	A アジの唐揚げ B メンチカツ	A サバの味噌煮 B チンジャオロース	A エビと豆腐のチリソース B 鶏の山賊焼き	A 鮭のマヨ焼き B ポークカレー	休み
26	27	28	29	30	31	
休み	A ホッケの塩焼き B 鶏天	A 豆腐ハンバーグ トマトソースがけ B 焼肉	A タラの甘辛揚げ B 牛スジカレー	A おでん B 豚の味噌漬け焼き	A サバの竜田揚げ みぞれあんかけ B 酢豚	

※ 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。