

☆ ひろばのまんま 7月のめにゅ～予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
						1 休み
2 休み	3 A サバの塩焼き B 揚げだしチキン	4 A 白身魚の磯辺揚げ B ポークチャップ	5 A 赤魚のみぞれ煮 B とんかつ	6 A ホッケフライ タルタルソース添え B チンジャオロース	7 A 鮭のみそマヨ焼き B エビフライカレー	8 休み
9 休み	10 A タラの甘辛揚げ B ポークソテー (トンテキソース)	11 A サバの味噌煮 B 油淋鶏	12 A ブリの照焼き B シーフードカレー	13 A コロケ (野菜&かぼちゃ) B 豚バラ大根	14 A サンマの塩焼き B 豚の唐揚げ きのこあんかけ	15 休み
16 休み	17 祝日のため、お休み	18 A ホッケの塩焼き B メンチカツ	19 A 赤魚の煮つけ B 鶏天	20 A 白身魚のムニエル トマトソースがけ B 回鍋肉	21 A アジの唐揚げ B ポークカレー	22 休み
23 休み	24 A 鮭の塩焼き B 鶏の山賊揚げ	25 A アジフライ B 豆腐ハンバーグ	26 A サバのごま味噌焼き B 酢豚	27 A ミートマカロニグラタン B 豚しゃぶ(ごまだれ)	28 A 白身魚の野菜あんかけ 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時30分までにお願いします。