

2 日 月 鶏もも肉とこんにゃくの煮物 サワラのネギ味噌焼き キノコのソテー 白米	祝日 3 日 火 豚肉のソテー梅ソースがけ 白身魚の揚げ出し カボチャと干しエビの煮物 高菜ご飯	4 日 水 鶏もも肉のみぞれ煮 ホッケのちゃんちゃん焼き 炊き合わせ 白米	5 日 木 カニ爪フライとブチエビフライ アジのみりん漬け焼き レンコンの豚そぼろ煮込み 白米	6 日 金 鶏むね肉のマスタードクリーム煮 赤魚の香草焼き じゃが芋の金平風 白米	7 日 土 豚肉とにんにくの芽のオイスター炒め タラのムニエルボン酢かけ キノコのトマト煮 白米	8 日 日 鶏もも肉の黒胡椒炒め サバの味噌麹焼き 揚げナスの枝豆あんかけ 白米
9 日 月 豚肉と長芋のゴマ風味炒め 白身魚の照り焼き 切り干し大根とフキの炒り煮 白米	10 日 火 鶏もも肉の柚子胡椒から揚げ カレイの焼き浸し キャベツの小エビ煮 ゆかりご飯	11 日 水 豚肉のタンドリー風炒め プリの味噌漬け焼き 根菜の炊き合わせ 白米	12 日 木 チンジャオロースー（青椒肉絲） 鮭の塩麹焼き ゴボウとさつま揚げの柔らかか煮 白米	13 日 金 鶏もも肉と玉ネギの豆板醬炒め ソイの山椒煮 じゃが芋とインゲンの煮物 白米	14 日 土 とんかつソースかつ井風 アサリとホタテの紹興酒蒸し 小エビとおからの煮物 白米	15 日 日 照り焼きチキン 鮭の味噌漬け焼き 揚げレンコンとゴボウの甘辛煮 白米
16 日 月 鶏もも肉と長ネギの味噌炒め 赤魚のソテー煮キャベツ添え 味噌おでん 白米	17 日 火 おろしハンバーグ 白身魚のフライ ひじきと大豆の煮物 炊き込みご飯	18 日 水 鶏肉と野菜の塩麹炒め タラのブイヤベース風 カボチャの田舎煮 白米	19 日 木 豚キムチ イカとブロッコリーの炒め物 ナスと筍の中華風煮物 白米	20 日 金 豚肉のソテー和風キノコソース サバのおろし煮 里芋と筍の煮物 白米	21 日 土 鶏もも肉の黒酢炒め ソイのみりん漬け焼き さつま芋と椎茸の煮物 白米	22 日 日 ぶりぶりエビのチリソース ホッケの黒七味焼き カブとコーンのカレー煮 白米
祝日 23 日 月 鶏もも肉のスパイシー焼き サワラの梅しほ焼き イカと大根の煮物 白米	24 日 火 揚げ豚の油淋鶏ソースがけ カレイの西京味噌漬け焼き 高野豆腐と大根の煮物 白米（梅干）	25 日 水 豚肉とお麴のすき煮 鮭のフライ さつま芋の醤油煮 白米	26 日 木 豚肉とキャベツの黒胡椒炒め ホタテチャウダー 里芋と大根のそぼろ煮 白米	27 日 金 チキン南蛮タルタルソース アジの塩焼き レンコンの味噌金平 白米	28 日 土 豚しゃぶトマトボン酢かけ ソイの蒲焼き 白菜とお揚げの煮物 白米（ゴマ）	29 日 日 豚肉とミックスビーンズの煮物 白身魚のネギ味噌焼き フキとお麴の煮物 白米
30 日 月 豚肉とナスの生姜焼き 赤魚の味噌煮 大根とぜんまいの煮物 白米	1 日 火 カレー肉じゃが 鮭の南蛮漬け お麴とキャベツの煮物 白米	2 日 水 鶏肉の油淋鶏 サワラの味噌漬け焼き ひじきとこんにゃくの煮物 白米	3 日 木 豚ひき肉とこんにゃくの時雨煮 白身魚のみりん漬け焼き ナスと大根のピリ辛煮 ひじきご飯	4 日 金 鶏もも肉のスイートチリ炒め ホッケの塩焼き 大根とちくわの煮物 白米	5 日 土 カニつみれのキムチ鍋風 サバのタルタルソース焼き フキの金平 白米	6 日 日 甘辛鶏ゴボウ 赤魚の西京味噌漬け焼き レンコンのエビそぼろ煮 白米

◆こちらに掲載のメニューは仕入れの状況などにより変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。◆ご注文の際は「おかずのみA」か「ごはん付B」か、お知らせください。

ご注文はTEL011-215-8362（受付時間：11：00～17：00まで）