



# 配食弁当 申込み書

## 《28年10月 献立予定表》

・1食 620円  
 ・配送料(1回) 100円

黄	確	酉
---	---	---

お名前 \_\_\_\_\_ 様 ご住所 \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_



暑い日々から解放され 秋らしいさわやかな空気にかわりました。  
 今月から「卵焼き」などが復活！（夏場に雑菌が繁殖しやすいものはメニューからはずしました）

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
鯖のおろし煮 キャベツと豚肉の甘酢あん 卵焼き 地場野菜 ご飯 白 食	鶏の唐揚げ 和風煮物 人参サラダ 青菜のおひたし ご飯 白 食	ブリのてり焼き 筑前煮 昆布の旨煮 地場野菜 ご飯 白 食	豚肉の生姜焼き 南瓜とひじきの煮物 長芋の酢の物 地場野菜 ご飯 白 食	鯖の香味ソース なすの肉味噌がけ 中華サラダ さつまいもの甘煮 ご飯 白 食
10 (月) 体育の日	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
鶏の照り焼き ジャーマンポテト 切干大根 地場野菜 ご飯 白 食	鯖の西京焼き 蒸し野菜のゴマソースがけ 金時豆 キュウリとわかめの酢の物 ご飯 白 食	豚しゃぶ なすとピーマンの味噌炒め 南瓜とさつまいものサラダ 地場野菜 ご飯 白 食	カニ玉 厚揚げとキャベツの煮物 こんにやくのピリ辛炒め 地場野菜 きのこの炊き込みご飯 食	チキンカツ 三色ナムル 卵焼き ひじきの煮物 ご飯 白 食
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
鯖の南蛮漬け さつま揚げの煮物 さつまいもの甘煮 地場野菜 ご飯 白 食	煮込みハンバーグ パスタサラダ きんぴらごぼう 南瓜の素揚げ ご飯 白 食	鯖のカレー揚げ 中華風野菜炒め 酢の物 地場野菜 ご飯 白 食	肉団子の甘酢あん 高野豆腐の煮物 キャベツと油揚げの甘酢和え 地場野菜 ご飯 白 食	さんまの蒲焼き 和風煮物 ポテトサラダ 紅白なます ご飯 白 食
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
親子煮 ふろふき大根 コールスロー 地場野菜 ご飯 白 食	塩鯖の焼き物 肉じゃが ピーマンのおかか和え 白和え ご飯 白 食	鶏つくね かき揚げ 人参シリシリ 地場野菜 ご飯 白 食	ホキのフライ タルタルソース 信田和え ジャガ芋の田舎煮 地場野菜 ご飯 白 食	蒸し鶏のネギソース ミニおでん ツナと人参のサラダ 青菜のごま和え さつま芋ご飯 食
31 (月)	<p>いのちをつなぐ おいしい食事</p>			
たらのソテーマトソース ナポリタン ほうれん草ののり和え 地場野菜 ご飯 白 食				

\*\*\*\*\*  
 ワーカーズ・コレクティブ ☎ 0463-73-7816  
 ごちそうさま FAX 0463-73-7853  
 E-mail: wco-gotisousama@sun.ocn.ne.jp  
 平塚市見附町 24-8. 受付時間 9:00~16:00 (月~金)  
 \*\*\*\*\*