

2012年

10月のメニュー

ご注文は 9:00~10:30

TEL 304-2077

FAX 304-2091

企業組合ワーカーズコレクティブ ももの木
 瀬谷区瀬谷1-21-3 露木ビル第二

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
☆サワラの煮つけ ・かき揚げ ・ひじきサラダ ・和え物	☆鶏みそ焼き ・野菜の煮物 ・スパゲティバジリコ ・和え物 ◎煮魚弁当あります	☆鮭の照り焼きと 卵焼き ・筑前煮風 ・野菜のごま酢 ・ワカメときのこのナムル風	☆酢豚 ・切り干し大根の煮物 ・コールスローサラダ ・和え物	☆白身魚フライ タルタルソース ・豚肉のしぐれ煮 ・もやしの中華サラダ ・和え物
8	9	10	11	12
体育の日	☆サバのピリ辛焼き ・肉じゃが ・キャベツとちくわの 辛子マヨネーズ ・ワカメの和え物	☆焼肉と野菜炒め ・野菜の煮物 ・春雨サラダ ・和え物	☆鮭のホイル焼き ・すき昆布の煮物 ・きのこスパゲティ ・和え物	☆鶏のマスタード焼き ・大根の炒め煮 ・大学芋 ・山くらげの胡麻和え ◎煮魚弁当あります
15	16	17	18	19
☆白身魚のハーブ焼きと ペペロンチーノ ・豚肉のすき焼き風 ・きんぴら ・酢の物	☆豚肉と野菜の 生姜炒め ・厚揚げの煮物 ・ザーサイの中華サラダ ・こんにゃくのピリ辛	秋のお楽しみ弁当	☆味噌バンバンジー ・揚げだし豆腐 ・ジャーマンポテト ・ひじきの胡麻和え ◎煮魚弁当あります	☆鮭の南蛮漬け ・五目きんぴら ・マカロニケチャップ炒め ・茎ワカメの佃煮
22	23	24	25	26
☆豚肉のみそ焼きと 干草焼き ・野菜の煮物 ・春雨中華サラダ ・すきこぶの甘辛煮	☆白身魚の トマトソース ・マーボー大根 ・野菜のマリネ ・和え物	☆ハンバーグ きのこソースと 人参グラッセ ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・和え物	☆サンマの塩焼と つくね団子 ・がんもの煮物 ・和風スパゲティ ・煮豆	☆豚肉と秋野菜の オイスター炒め ・高野豆腐の卵とじ ・マカロニサラダ ・長芋のわさび和え
29	30	31		
☆サバの香味焼き ・豚肉とたけのこの甘辛煮 ・さつま芋サラダ ・ワカメと大豆の和え物	☆メンチカツ ・いかと大根の煮物 ・スパゲティナポリタン ・和え物	☆サワラの塩麴焼きと 手羽先の甘辛煮 ・チャプチェ ・大根とツナのサラダ ・キャベツの胡麻酢		