



味のお便り

お昼ごはん（健康食）

おいしい料理は
愛情と工夫から

6日 日 豚肉のごまだれ和え	7日 月 あじの揚げ煮	1日 火 白身魚の西京焼	2日 水 白身魚フライ	3日 木 豚肉と厚揚げの甘辛煮	4日 金 鶏の炭火焼き	5日 土 さばのみそ煮
13日 日 白身魚のホイル焼き風	14日 月 豚肉のマヨネーズ炒め	8日 火 豚肉の洋風煮込み	9日 水 手羽先風唐揚げ	10日 木 あじの漬け焼き	11日 金 白身魚のタルタル焼き	12日 土 鶏ちゃん
20日 日 豚肉の生姜焼き	21日 月 赤魚のつけ焼き	15日 火 鮭フライ	16日 水 さばの塩焼き	17日 木 ガリバタチキン	18日 金 てんぷら	19日 土 さわらのカレーマヨ焼き
27日 日 白身魚のクリーム煮	28日 月 チキンカツ	22日 火 鶏肉の塩レモンだれ	23日 水 豚肉のマスタードソテー	24日 木 白身魚の天ぷら	25日 金 あじのムニエル	26日 土 鶏肉のトマトソース
		29日 火 白身魚の磯辺揚げ	30日 水 さわらの蒲焼き	31日 木 ポークチャップ		



18日(金) てんぷら
 大衆食堂の定番人気商品です。
 ぜひ、ご賞味ください

■食材仕入れの都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上、当日の13時30分までにお召し上がりください。■電子レンジで温めてお召し上がり下さい。

配食サービス
 ヘルスケアフード

大衆食堂

TEL 0120-480-486
 (フリーダイヤル)

10月

味のお便り 夕ごはん（健康食）

おいしい料理は
愛情と工夫から

1日 火 酢豚	2日 水 鶏肉のクリームソース	3日 木 赤魚の照り焼き	4日 金 白身魚の磯辺揚げ	5日 土 豚肉の山椒焼き
6日 日 さわらの幽庵焼き	7日 月 豚肉の香草焼き	8日 火 ホッケのつけ焼き	9日 水 赤魚のゆず胡椒焼き	10日 木 鶏肉のチリソース
11日 金 豚肉のトマト煮	12日 土 さばの竜田揚げ	13日 日 肉団子の味噌炒め	14日 月 白身魚ときのこのバター焼き	15日 火 鶏肉の磯辺焼き
16日 水 豚肉のみそ炒め	17日 木 白身魚の葱みそ焼き	18日 金 ぶりの香草焼き	19日 土 どんかつ	20日 日 ホッケの香草焼き
21日 月 照りマヨチキン	22日 火 白身魚のバジルソース	23日 水 さばの煮つけ	24日 木 豚肉の味噌クリーム煮	25日 金 豚肉のカレー炒め
26日 土 白身魚の玉子あん	27日 日 鶏肉のゆず胡椒焼き	28日 月 白身魚のカレー醤油焼き	29日 火 根菜ハンバーグ	30日 水 鶏の生姜焼き
31日 木 アジフライ				

配食サービス
ヘルスケアフード

大衆食堂

TEL 0120-480-486
(フリーダイヤル)

食欲の秋、実りの秋が来ました。
食事でも秋の訪れを楽しみましょう。

■食材仕入れの都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上、当日の19時までにお召上がりください。■電子レンジで温めてお召上がり下さい。