

# 平成29年 10月の食材メニュー (和みコース)

Aコース 2日 (月)	Bコース 3日 (火)
国産さばの煮付	
国産すき昆布煮	
たまとろハンバーグ	
エコープトマト&野菜スープ	

Aコース 4日 (水)	Bコース 5日 (木)
きつねうどん	
レンジDEスティックコロッケ	
玉ねぎサラダ	

Aコース 6日 (金)	Bコース 7日 (土)
びんちょうまぐろ切り落とし	
あさひ納豆国産極小粒	
レンジで簡単蒸し鶏とほうれん草の和風しょうゆ	
笹かまぼこ	

Aコース 9日 (月) お休み	Bコース 10日 (火)
かれい塩焼	
田舎金時豆	
マーボー春雨	
三色野菜の和え物	

Aコース 11日 (水)	Bコース 12日 (木)
かに玉あんかけ	
肉焼売(しょうが風味)	
国産豚肩ロースの甘辛煮	
北の大豆もめん豆腐	

Aコース 13日 (金)	Bコース 14日 (土)
さんま蒲焼	
ゆず白菜	
鶏肉と大根の煮物	
紀州産梅入のり佃煮	

Aコース 16日 (月)	Bコース 17日 (火)
レンジで簡単鶏肉と揚げなすのみぞれソース	
北海道産半生焼きたらこ	
まぐろ屋さんのまぐろ丼	
国産ほうれん草の白和え	

Aコース 18日 (水)	Bコース 19日 (木)
焼けてる海鮮棒餃子	
レタスサラダ	
めばる煮付け	
静岡県産釜揚げしらす	

Aコース 20日 (金)	Bコース 21日 (土) お休み
かれい塩焼	
田舎金時豆	
マーボー春雨	
三色野菜の和え物	

Aコース 23日 (月)	Bコース 24日 (火)
氷温造りシルバーみそ煮	
切干大根煮	
鶏肉のひじき煮	
マカロニサラダ	

Aコース 25日 (水)	Bコース 26日 (木)
レンジで簡単あじフライ	
国産小粒納豆	
紙包み鶏肉のガーリックバター醤油	
ごぼうの甘酢漬け	

Aコース 27日 (金)	Bコース 28日 (土)
レンジ塩ラーメン	
赤魚生姜煮	
尚仁沢名水絹豆腐	

Aコース 30日 (月)	Bコース 31日 (火)
北海道産さけ塩焼	
かぼちゃのそぼろあんかけ	
森のきのこカレー	
プレーンオムレツ	

