


# 2016年 11月の惣菜メニュー

つつじが丘テポー惣菜 ポポロ

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 文化の日	4	5誕生祭	6 寿司の日
	秋の炊き込みご飯 お好み焼き・焼きそばセット ハンバーグセット 茸コロッケ カラフル揚げ出し豆腐 ビーンズサラダ 大学芋	お休み	韓国風海苔巻 五目おこわ 鶏と野菜の衣揚げ マーボー豆腐 十目ひじき 牛蒡と蓮のサラダ	海老天釜飯 ビビンバ チキンカツ 鮭の南蛮漬け 肉入りきんぴら 季節野菜のカップサラダ 高野と小松菜の和え物	ベストテン弁当 赤飯 海老押し寿司・太巻き かき揚げ 松風焼 串カツ・海老玉コロッケ 野菜の炊き合わせ 春菊の白和え 柿入りなます	海鮮ちぢみ カツ丼 鶏の香味ソース 秋刀魚の筒煮 ピリ辛チキンスティック 野菜の田楽 ツナコーンスパサラ
7	8	9	10	11	12	13
そばろご飯 サンド握り 串つくね フィッシュコロッケ 切干大根 和風ピクルス	峠の釜飯 マカロニグラタン 蓮のはさみ揚げ 餃子 肉じゃが 中華風プルプルサラダ うずら豆	お休み	秋の散らし寿司 天むす 肉じゃがコロッケ 焼売 五目ひじき 切干大根の胡麻酢和え 卵の花	上海焼きそば チキンソースカツ丼 キャベツメンチ マーボー茄子 治部煮風煮物 ポテトサラダ(大豆ツナ入り) 小松菜と茸の和え物	太巻き 天津飯 かき揚げ 秋の胡麻豆腐 グラタンコロッケ 牛蒡入りつくね 信田巻き入り煮物 切干大根の和風マヨサラダ レバーの香り揚げ	秋刀魚の蒲焼き丼 森のドリア しっとりささみカツ 鮭のトマトソース 高野入り煮物 マカロニサラダ
14	15	16	17	18	19	20
北海飯 ミートソースグラタン チキン胡麻カツ 茄子とイカの南蛮漬 田舎風煮物 コールスロー 五目豆	天玉丼 つな巻き寿司 ミートボール(中華) 春巻き カレーコロッケ 切昆布と野菜の炒め煮 ポテトサラダ	お休み	シーフードグラタン ビビンバ 煮込みハンバーグ はす入りきんぴら イカとひじきのマリネ 根菜の胡麻酢和え	野菜あんかけ焼きそば 焼肉丼 チーズ入りコロッケ ひりょうず 高野のうすくず煮 かぶサラダ	押し寿司(ツナ) 太巻 稲荷寿司 寿司三味 天丼 焼売・かき揚げ チキン南蛮・野菜の炊き合わせ 胡麻じゃこサラダ 紅白うずら レバーの香り揚げ	ハンコロ丼 海老マヨ太巻き 鶏と茄子のレモンソース 鮭の南蛮漬け 荳若布の煮物 フレッシュポテトサラダ 四川風白菜漬け
21	22	23	24	25	26	27
変わり散らし寿司 鶏釜飯 ミートコロッケ 鶏のチリソース 白滝と野菜の炒め煮 なますサラダ 大学芋	おかめ寿司 韓国風焼うどん メンチカツ マーボー春雨 ひじきの煮物 しゃきしゃき蓮根サラダ	お休み 勤労感謝 の日	海老天釜飯 茸と豆腐のグラタン ミックスフライ えのき入りつくね 高野のオランダ煮 鶏と枝豆入りひじきサラダ	根菜と豚の甘辛丼 お好み焼き 鶏と野菜のピリ辛炒め けんちん揚げ イカと大根の煮物 スパゲティサラダ(ミモザ)	中華おこわ いなり 太巻 助六 サラダコロッケ うまか牛蒡フライ カラフル揚げ出し豆腐 白和え かき揚げ シーフードマリネ	オムランチ 峠の釜飯 豆腐のふわふわ焼売 鯖の立田揚げ 筑前煮 南瓜サラダ レバーカレーフライ
28 寿司の日	29	30	 <p>ポポロの惣菜は… 安全なテポーの食材を使用し、 心をこめて手作りしています。 サークル・地域の集まりなどに お気軽にご利用下さい。 045-983-4282</p> <p>5日(土) 惣菜祭り テポー誕生祭(34周年) ポポロ23周年祭</p> <p>Thank You!</p> <p>お得なお惣菜クーポン券付き</p>			
そばろご飯 野菜あんかけ焼きそば キャベツコロッケ 白身魚と春雨の辛味煮 野菜の炊き合わせ ポテトサラダ 柿入りなます	金時おこわ ドリア(シーフード) チーズ入りハンペンフライ ミートボール(和風) 五目きんぴら マカロニサラダ 小松菜と茸の和え物	お休み				

※ 保存料などの添加物は一切使用しておりませんのでお早めにお召上がりください。  
 ※ 魚料理には骨がある場合がございます。お気をつけてお召上がりください。  
 ※ 材料の都合でメニューの内容が変更になる事があります。

 984-4833

12日(土) ベストテン弁当 ￥1000 (予約 ￥950) (芋羊羹プレゼント)  
 赤飯・太巻き・白米・天ぷら・松風焼・焼魚・柿入りなます・秋野菜の炊き合わせ・春菊の白和え・白玉小豆  
 20日(日) 特別弁当 ￥900 (予約 ￥850)  
 赤飯・白米・天ぷら・高野の肉巻き・長芋と揚げ鶏の煮物・焼魚・小松菜と菊の和え物

