



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
 <p>日替弁当 680円 610円(店頭のみ) 唐揚げ弁当 560円</p>				ミートコロック 白身魚の野菜あんかけ 切昆布と野菜の炒め煮 茄子の南蛮漬け	豆腐たっぷりハンバーグ 天ぷら 高野入り煮物 ナムル	鶏の唐揚げ 揚げ豆腐のバリバリ野菜 ひじきの煮物 イカと春雨のピリ辛サラダ
4	5	6	7	8	9	10
子キン南蛮 マーボー茄子 高野のオランダ煮 中華サラダ	白身魚と春雨の辛味煮 カレーチーズコロック 筑前煮 和風ピクルス	子キン胡麻カツ 焼売 五目きんぴら 南瓜サラダ	お休み	肉じゃがコロック 鶏と野菜の中華風 野菜の炊き合わせ ツナコーンスパサラ	鱈梅しそ天 ミートボール(和風) ココロ野菜のきんぴら 胡麻じゃこサラダ	子キンナゲット 鯖の南蛮焼き イカと大根の煮物 香りサラダ
11	12	13	14	15	16	17
肉天ぷら 秋刀魚の筒煮 白滝と野菜の炒め煮 イカとひじきのマリネ	チンジャオチキン 茄子の挟みフライ 高野入り煮物 ポテトサラダ	つくね ミックスフライ 肉入りキンピラ 秋野菜サラダ	お休み	メンチカツ 五目野菜と春雨の炒め煮 切干大根 マカロニサラダ	揚げだし豆腐のみぞれ和え 豚肉と牛蒡の落とし揚げ 五目ひじき フレッシュポテトサラダ	茸のクリーミーコロック 鯖の味噌漬け 冬瓜のうすくず煮 茸とかぶのマリネ
18	19	20	21	22	23	24
煮込みハンバーグ ゆで玉子グラッセスパゲティ 野菜の炊き合わせ ポテトサラダ(和風)	敬老の日	ぷっくらチキンメンチ ミートボール(和風) 田舎風煮物 芋芋サラダ	お休み	秋分の日	えのき入りつくね 秋刀魚の蒲焼き 茸入りキンピラ バランスお浸し	天ぷら 鮭の塩麹漬け 高野射込み入り煮物 カラフルコールスロー
25	26	27	28	29	30	
キャベツコロック 鶏と茄子のレモンソース きんぴら 南瓜サラダ	チーズ入りハンペンフライ つくねん棒 切干大根と里芋の煮物 ツナコーンスパサラ	メンチカツ 五目野菜と春雨炒め きんぴら風煮物 ポテトサラダ	お休み	ミートボール酢豚 秋刀魚の筒煮 切干大根 コールスロー	チンジャオチキン 春巻(白身魚のピリ辛) 肉じゃが スパサラ	

- ※ 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。
- ※ 保存料などの添加物は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。
- ※ パーティー料理や会議・イベント時のお弁当など、ご予算に応じて承ります。
- ※ ポポロのお弁当は生活クラブの厳しい放射能チェックを受けた安全な食材を使用しています。

