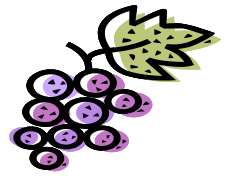


2016年 10月の惣菜メニュー

つつじが丘テポー惣菜 ポポロ



月		水	木	金	土	日
31	<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>秋の惣菜祭り 10月15日(土) お惣菜がいっぱい! お楽しみに!!!</p>		1	2寿司の日
シーフードドリア 峠の釜飯 メンチカツ 秋刀魚の筒煮 治部煮風煮物 バランスお浸し 五目豆						太巻 いなり カツ丼 助六 胡麻豆腐 かき揚げ 春巻 レバー香り揚げ 高野入り煮物 フレッシュポテトサラダ 鶏と枝豆入りひじきサラダ
3	4	5	6	7	8	9
天丼 中華おこわ 肉じゃがコロック 白身魚の南蛮漬け 高野の友禅炊き 和風サラダ胡麻ドレッシング	太巻 野菜あんかけ焼きそば チキンナゲット(塩レモン) 蓮根団子 イカと大根の煮物 さつま芋とバナナチップのサラダ じゃこ大豆	お休み	そばろご飯 海鮮ちぢみ キャベツメンチ マーボー茄子 茸入りきんぴら 胡麻じゃこサラダ うずら豆の煮物	鶏釜飯 天玉丼 豚カツ 蓮根の和風バーグ 秋刀魚のピリ辛サラダ 切昆布と野菜の炒め煮 マカロニサラダ 小松菜とえのきの和え物	押し寿司稲荷セット いなり おはぎ かき揚げ 南瓜の肉巻きフライ 手羽先甘辛揚げ 白和え 信田巻き入り煮物 茸とかぶのマリネ	変わり散らし寿司 オムランチ 蓮の挟み揚げ 秋刀魚の筒煮 白滝と野菜の炒め煮 芋々サラダ
10体育の日	11	12	13	14	15	16
栗入りおこわ 太巻 レバーの香り揚げ 唐揚げセット 秋野菜の中華炒め 柿入りなます	海老天釜飯 ミートソースグラタン カレーコロック 焼売 切干大根ひじき煮 スパサラ(ミモザ) 五目豆	お休み	炊き込みご飯 天丼 チキン南蛮 白身魚と春雨の辛味煮 切干と里芋の煮物 卵の花 カラフルコースロー	ハンコロ丼 ツナ巻き寿司 鶏の揚げ饅頭 魚の南蛮漬け 筑前煮 ポテトサラダ(大豆・ツナ入り) 紅白うずら	秋の特製弁当 細巻き いなり ご棒フライ かき揚げ レバーカレーフライ 春巻 串つくね 秋野菜の炊き合わせ 胡麻豆腐 五目白和え 十目ひじき しゃきしゃき蓮根サラダ	上海焼きそば そばろご飯 チーズ入りはんぺんフライ 野菜入りつくね 切昆布の煮物 ビーンズサラダ バンバンジー
17	18	19	20	21寿司の日	22	23
お好み焼き・焼きそばセット 秋刀魚の蒲焼き丼 鱈フライ 和風ミートボール 田舎風煮物 ツナコーンスパサラ 根菜の胡麻酢和え	峠の釜飯 マカロニグラタン 鮭のマヨネーズ焼き 鶏のチリソース 肉入りきんぴら 塩レモンのカップサラダ 大学芋	お休み	豚肉と根菜の甘辛丼 海老マヨ太巻き 串カツ マーボー豆腐 切干大根 フレッシュマカロ えのきと小松菜の和え物	サンド握り 北海飯 ミートコロック チンジャオチキン いかと大根の煮物 かぶサラダ じゃこ大豆	太巻 いなり寿司 焼き鯖寿司 寿司三昧 栗おこわ 白和え かき揚げ イカげそ揚げ メンチカツ 高野入り煮物 ポテトサラダ イカと春雨のピリ辛サラダ	海老天釜飯 ミートソースグラタン 舞茸コロック 中華風ミートボール 切昆布と野菜の炒め煮 切干大根の和風胡麻マヨ うずら豆の煮物
24	25	26	27	28	29	30
帆立の炊き込みご飯 カツ丼 春巻(白身魚のピリ辛) 焼売 莖若布の煮物 中華サラダ レバーカレーフライ	野菜あんかけ焼きそば 天津飯 餃子 チキン胡麻カツ 高野のオランダ煮 ポテトツナコーンサラダ 小松菜の和え物	お休み	秋の散らし寿司 オムランチ ふっくらチキンメンチ ひりょうず 白滝と野菜の炒め煮 コースロー	天玉丼 韓国風焼きうどん ハンバーグセット 天ぷらセット きんぴら 南瓜サラダ ぶどう豆	キムチ焼きそば 鶏釜飯 おはぎ かき揚げ けんちん揚げ キャベツコロック つくね入り煮物 鶏とザーサイの和え物 秋刀魚のピリ辛サラダ	おかめ寿司 ドライカレーランチ イカのふっくらバーグ 茸入りクリームコロック 五目ひじき 里芋の白和え 中華風プルプルサラダ

- ※ 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。お気をつけてお召し上がりください。
- ※ 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

秋の特製弁当 ¥900 (ご予約 ¥850)
十六穀米 春巻き 鮭の塩麴焼き 鶏ささみの胡麻焼き 白玉小豆
秋野菜の炊き合わせ 若布入り玉子焼き 胡麻豆腐 しゃきしゃき蓮根サ: