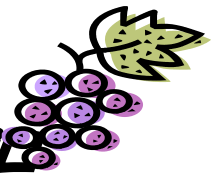


2017年 10月の惣菜メニュー

つつじが丘テポー惣菜 ポポロ



月	火	水	木	金	土	日
30	31					1
シーフードグラタン 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	中華丼 海鮮ちぢみ ミートボール(中華) ミックスフライ 筑前煮 芋芋サラダ	<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14日(土) お惣菜がいっぱい! お楽しみに!!!</p>		親子丼 助六・塩レモン巻き寿司 鶏と野菜のピリ辛炒め 魚の竜田揚げ 海老玉コロケ 五目きんぴら きのこさつま芋のマリネ
2	3 寿司の日	4	5	6	7	8
サラダ巻き寿司 中華おこわ 肉じゃがコロケ 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	カツ丼 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 高野のうす葛煮 さつま芋とパイナップルのサラダ じゃこ大豆	お休み	そばご飯 海鮮ちぢみ キャベツメンチ マーボー茄子 きのこ入りきんぴら 胡麻じゃこサラダ うずら豆の煮物	ガパオライス おかめ寿司 ハンバーグセット 鶏の梅しそ天 切昆布と野菜の炒め煮 マカロニサラダ 小松菜とえきの和え物	押し寿司いなりセット・いなり お好み焼き・焼きそばセット かき揚げ・野菜巾着 手羽先の甘辛揚げ 鶏の野菜衣揚げ 信田巻き入り煮物 かぶときのこのマリネ	筑前散らし寿司 ビビンバ きのこのクリームコロケ 白身魚のチリソース 天ぷらセット 白滝と野菜の炒め煮 中華サラダ
9 体育の日	10	11	12	13	14 惣菜祭り	15
上海焼きそば 太巻 レバーの香り揚げ 唐揚げセット 鶏と秋野菜の中華炒風め 柿入りなます 鶏とビーンズ入りサラダ	海老天釜飯 ミートソースグラタン カレーコロケ 焼売 切干大根ひじき煮 スパサラ(ミモザ) 五目豆	お休み	きのこ散らし寿司 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 カラフルコールスロー	カツ丼 ツナ巻き寿司 メンチカツ 魚の南蛮漬け 肉大根 ポテトサラダ 紅白うずら	秋の特製弁当 栗入り炊き込みご飯・細巻き いなり寿司・海老押し寿司 天むす揃え・かき揚げ二種 串カツ・つくね レバーカレーフライ・春巻 炊き合わせその他	韓国風焼きうどん 中華丼 チーズ入りはんぺんフライ 野菜入りつくね 肉じゃが ビーンズサラダ バンバンジー
16	17	18	19 寿司の日	20	21	22 寿司の日
お好み焼き・焼きそばセット 秋刀魚の蒲焼き丼 鯰フライ 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 キャベツメンチ 鶏のチリソース 肉入りきんぴら 鶏と枝豆入りひじきサラダ 大学芋	お休み	鶏釜飯 天むす揃え 串カツ マーボー豆腐 切干大根 マカロニサラダ えのきと小松菜の和え物	サンド握り 北海飯 ミートコロケ チンジャオチキン 筑前煮 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 かき揚げ イカげそ揚げ 鶏の揚げ饅頭 高野入り煮物 白和え 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 舞茸コロケ 串味噌カツ・チキン南蛮 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
23	24	25	26	27	28	29
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 メンチカツ(ひじき入り) ひりょうず 白滝と野菜の炒め煮 コールスロー 鶏と茄子のレモンソース	天玉丼 韓国風焼きうどん 鶏と秋野菜の中華風炒め スパイシーサーモンフライ きんぴら 南瓜サラダ ぶどう豆	上海焼きそば 細巻き おはぎ かき揚げ けんちん揚げ キャベツコロケ つくね入り煮物 鶏とザーサイの和え物 きのこの和風サラダ	おかめ寿司 ドライカレーランチ イカのふっくらバーグ 天ぷらセット・蓮根団子 五目ひじき 白和え(小豆入り) 中華フルフルサラダ

- ※ 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

14日(土) 惣菜祭り

秋の特製弁当 ¥900 (ご予約¥850)

栗入り炊き込みご飯 春巻 鮭の塩麴焼き 鶏の梅しそ天 白玉小豆

秋野菜の炊き合わせ 若布入り玉子焼き 五目白和え マリネ(いか塩レモン)