

# 2017年 2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	4	5 寿司の日
 <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>		お休み	根菜と豚肉の甘辛丼 マカロニグラタン メンチカツ 五目野菜と春雨炒め ひじきの煮物 しゃきしゃき蓮根サラダ	恵方巻き 金時おこわ 焼売 鮭の塩麹焼 切干大根の煮物 ポテトサラダ うずら豆の煮物	菜の花散らし寿司 焼き鯖寿司 いなり 寿司三昧 かき揚げ 串つくね 鶏の唐揚セット 高野の射込み 白和え レバーカレーフライ 茸とさつま芋のマリネ	森のドリア 北海飯 チキン南蛮 ミートコロッケ 肉入りきんぴら マカロニサラダ
6	7	8	9	10	11 惣菜の日	12
峠の釜飯 ミートソースグラタン 豚カツ 卵の花 マーボ春雨 切干大根ひじき煮 ビーンズサラダ	サラダ巻き寿司 野菜あんかけ焼きそば 中華風ミートボール 高野肉巻き入り煮物 中華風プルプルサラダ じゃこ大豆 鱈フライ	お休み	鶏釜飯 ドライカレーランチ 肉入りはんぺんフライ 秋刀魚の蒲焼 ピリ辛チキンスティック 筑前煮 ポテツナコーンサラダ	天丼 中華おこわ 肉じゃがコロッケ 白身魚の野菜あんかけ 白滝と野菜の炒め物 大学芋 スパゲティサラダ	きさらぎ弁当 おはぎ いなり寿司 ロールフライ 海老カツ(おから入り) 蓮根団子 かき揚げ 季節の野菜の炊き合わせ フレッシュポテトサラダ 芹の白和え 黒豆黄な粉	そぼろご飯 お好み焼き・焼きそばセット 春巻 鶏と野菜の中華風 イカ大根 コールスロー
13	14	15	16	17	18	19
帆立の炊き込みご飯 ポテトラザニア風 鶏の野菜衣揚げ キャベツメンチ 十目ひじき 焼売 南瓜サラダ 切干大根胡麻マヨ	ビビンバ ツナ巻き寿司 ハンバーグセット 鶏の唐揚げセット 高野入り煮物 イカとひじきのマリネ 和え物	お休み	変わり散らし寿司 中華丼 はすの挟み揚げ マーボ豆腐 肉じゃが 蕪サラダ ぶどう豆	ハンコロ丼 韓国風海苔巻 ドライカレーコロッケ チンジャオロースー キムチ餃子 田舎風煮物 バランスお浸し	太巻・稲荷・助六 海老押し寿司 かき揚げ チキンナゲット(塩レモン) 肉じゃがコロッケ つくね 切干大根 五目白和え 鶏と枝豆入りひじきサラダ うずら豆 レバーの香り揚げ	五目おこわ 森のドリア ひりょうず 秋刀魚の筒煮 野菜の炊き合わせ 中華サラダ
20	21	22	23	24 寿司の日	25	26
天丼 オムランチ サラダコロッケ 和風ミートボール 切干大根と里芋の煮物 カラフルコールスロー じゃこ大豆	鶏釜飯 ナポリタン 鶏と茄子のレモンソース 天ぶらセット 白滝と野菜の炒め煮 蕪と茸のマリネ 鯖の南蛮焼き	お休み	海鮮チヂミ 太巻 肉天ぷら 野菜かき揚げ 魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 和風サラダ胡麻ドレッシング チキン胡麻カツ	キムチ焼きそば カツ丼 焼売 魚のねぎ味噌焼 野菜の炊き合わせ 胡麻じゃこサラダ 大学芋	細巻・いなり寿司 寿司三昧 海老マヨ太巻 かき揚げ 春巻き 牛蒡入りつくね 白和え(小豆入り) レバーカレーフライ 信田巻入り煮物 イカと春雨のピリ辛サラダ	チキンソースかつ丼 韓国風焼うどん 鮭の南蛮漬け 串かつ 茎若布の煮物 ツナコーンスパサラ うずら豆
27	28	 <p>3日(金) 節分 恵方巻き 11日(土) 惣菜の日 きさらぎ弁当 ご予約はお早めに!</p>				
そぼろご飯 韓国風海苔巻 ミートコロッケ チンジャオチキン 高野の友禅炊き 根菜の胡麻酢和え スパサラ(ミモザ)	散らし寿司 天津飯 キャベツメンチ 白身魚チリソース スパイシーイカリングフライ 筑前煮 ポテトサラダ					

※ 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

きさらぎ弁当

850円 予約価格 800円

大豆入り十六穀米ご飯 ロールフライ、蓮根団子、  
鯖の西京漬、季節の野菜の炊き合わせ、芹の白和え