

いちえ夕食宅配便

宅配専科いちえ

ご予約・お問い合わせ

☎0120-531-541

10月（前半）の 御献立表



10/1 (火)	豚肉の焼き肉風 ●人参と油揚げのたらこ和え ●ホウレン草の卵和え ●大根の梅風味和え ●カッパ漬け	10/9 (水)	鯡のマヨネーズ焼き ●玉子とネギの炒めもの ●ホウレン草のお浸し ●キャベツのゆかり和え ●つぼ漬け
10/2 (水)	鰯のネギ味噌焼き ●金平ごぼう ●バンバンジー ●もやしのナムル ●つぼ漬け	10/10 (木)	チーズハンバーグ ●キャベツと卵の炒め ●小松菜の煮びたし ●オクラのおかか和え ●桜漬け
10/3 (木)	がいわ天 ●玉子入りポテトサラダ ●ひじきの煮物 ●ブロッコリーの胡麻和え ●桜漬け	10/11 (金)	白身魚の野菜あんかけ ●ベーコンとホウレンソウの和え物 ●あさりのバター醤油 ●白菜のお浸し ●しば漬け
10/4 (金)	サバの塩焼 ●肉シューマイ ●ブロッコリーと玉子のマヨ和え ●インゲンのおかか和え ●しば漬け	10/14 (月)	祝日の為お休みです
10/7 (月)	豚肉のハニーマスタード焼き ●ささみの明太マヨ ●キャベツとツナのゴマ和え ●青梗菜のお浸し ●刻みたくあん	10/15 (火)	鶏肉のトマトソース ●揚げ豆腐のおろしポン酢 ●ごぼうサラダ ●インゲンの胡麻和え
10/8 (火)	カレーライス ●鶏のから揚げ ●クリームコロッケ ●海藻サラダ ●福神漬け	10/16 (水)	豚肉の生姜焼き ●ポテトフライ ●きゅうりと人参の酢漬け ●キャベツのお浸し ●つぼ漬け

この度は急なお話で大変申し訳ございません。
 今月でお弁当の配達是最後になりますがどうぞお体にお気をつけて
 元気にお過ごしください。
 いちえ一同

いちえ夕食宅配便

宅配専科いちえ

ご予約・お問合わせ

☎0120-531-541

10月（後半）の 御献立表

10/17 (木)	さわらの幽庵焼き ●スパサラ ●なめこおろし ●ホウレン草のおかか和え ●桜漬け	10/24 (木)	白身魚のトマトソース ●ハンペンとキュウリの和え物 ●大根の煮物 ●白菜の胡麻和え●桜漬け
10/18 (金)	ミックスフライ ●オクラのお浸し ●玉子としらすの和え物 ●レンコン金平●しば漬け	10/25 (金)	鶏肉のゴマ醤油焼き ●大根の肉みそ掛け●チャーシューとネギの和え物 ●ちくわの酢味噌和え●しば漬け 釜飯DAY(別紙参照)
10/21 (月)	ハンバーグ青しそおろし ●スクランブルエッグ ●里芋のそぼろあん ●ホウレン草の胡麻和え●刻みたくあん	10/28 (月)	鮭の南蛮漬け ●鶏むね肉のマリネ ●キノコとワカメの辛し和え ●モロヘイヤのお浸し●刻みたくあん
10/22 (火)	祝日の為お休みです	10/29 (火)	空蘭焼き鳥風 ●いかとしめじのコーン和え ●切り干し大根 ●オクラの胡麻和え ●カップ漬け
10/23 (水)	赤魚の竜田揚げ ●タケノコの煮物 ●中華クラゲ ●小松菜とツナの和え物●つぼ漬け	10/30 (水)	サバの甘酢あんかけ ●白菜のゆかり和え ●うずらの味玉 ●ホウレン草の白和え●つぼ漬け
 生野菜・和え物は取り出して温めて下さい		10/31 (木)	鶏肉の生姜焼き ●コールスロー ●サツマイモのポテトサラダ ●魚介のマリネ●桜漬け

電子レンジで 約1分30秒

