

10月日替わり（おかずのみ） 450円（税込）

四季のおかず館美笑今店 北区今6-8-8

電話086-242-0083

ご予約は午前10時まで（数量限定）

 <p>秋は体に良い食材がたくさん！ しっかり睡眠をして、栄養満点の食事をして、 風邪をひかない免疫力を手に入れましょう！</p>			木	金	土
			1	2	3
			鮭の揚げ漬け さつま芋と糸昆布煮 イカの酢味噌和え 353Kcal	牛肉の玉子とじ 煮合わせ ブロccoliリーとエビのサラダ 372Kcal	イワシの蒲焼き 鶏とごぼう天煮 ほうれん草の五色和え 405Kcal
5	6	7	8	9	10
麻婆ナス きのこ玉子焼き野菜あんかけ ニラと玉ねぎの炒め物 364Kcal	チキンマリネ 大根とあさりのコンソメ煮 さつま芋のサラダ 440Kcal	豚ともやしのごま油炒め 野菜コロッケ 金平ごぼう 367Kcal	鯖の味噌煮 ササミフライ きのこのソテー 380Kcal	トンカツの甘酢かけ じゃが芋ベーコン レンコンサラダ 451Kcal	白身魚の天ぷら 切干大根煮 野菜のマリネ 362Kcal
11	12	13	14	15	16
チキンソテーおろしかけ 里芋のきのこあん 小松菜とちくわの和え物 364kcal	サンマの蒲焼き 高野含め煮 白菜の柚子和え 377Kcal	肉じゃが煮 ニラのチャンプル 山羊の三色和え 384Kcal	メンチカツ ごまソース なすの甘煮 さつま芋のサラダ 428Kcal	カレイの唐揚げ さつま芋甘酢あん こんにやく金平 352cal	豚肉の焼き肉炒め 五目金平 大根と干しエビ煮 414Kcal
18	19	20	21	22	23
ミートオムレツ イカの中華炒め じゃが芋の磯サラダ 396kcal	タラの甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 343Kcal	牛と大根の甘辛煮 きのこソテー ポテトサラダ 365Kcal	鶏つくね団子煮 揚げ出し豆腐甘酢あん もやしの中華酢 376Kcal	ポークケチャップソテー 大根スープ煮 ミックスサラダ 420Kcal	鯖のネギ味噌焼き 五目金平 ちくわの南蛮漬け 359Kcal
25	26	27	28	29	30
鶏肉の揚げ煮 高野豆腐のあんかけ 小松菜の玉子炒め 392Kcal	豆腐ハンバーグ 白菜とベーコン煮 パンプキンサラダ 417Kcal	サンマの塩焼き 金平ごぼう かぼちゃコロッケ 382Kcal	豚肉の玉子とじ カレイの竜田揚げ 切り干し大根の酢の物 421Kcal	肉団子の甘酢あん ごぼう天煮 ブロccoliリーのサラダ 392Kcal	ささみカツ 厚揚げの炒め煮 大根のカニカマあんかけ 364Kcal

日替わりランチは仕入れの都合上内容変更もあります ※ご飯は（別途料金）選べます