テクニカル食堂 月間予定メニュー表
11月

スマートミール指定主菜

日付		アラカルトA	アラカルトB	アラカルトC	丼コーナー	麺コーナー
1	(日)					
2	(月)	鶏肉とナッツの オイスター炒め	手作りローストンカツ	鯖の照り焼き	ロコモコ丼(汁付)	肉うどん・そば
3	(火)					
4	(水)	白身魚とポテトの 柚子こしょう焼き	牛とブロッコリーの オイスター炒め	揚げ鶏のおろしソース	天津丼(汁付)	とろろうどん・そば
5	(木)	豚しゃぶ きのこおろしだれ	白身魚フライの 野菜たっぷりポン酢	ねぎ塩チキングリル	カルビクッパ(香物付)	タンメン
6	(金)	豆腐ソテー牛肉ソース	鶏の唐揚げ	照り焼きハンバーグ	豚キムチ丼(汁付)	カレー南蛮うどん・そば
7	(土)					
8	(日)					
9	(月)	蒸し鶏の マスタードクリームソース	味噌ヒレカツ	タラの天ぷら きのこソース	温玉キーマカレー(汁付)	汁なし坦々麺
10	(火)	豚肉のねぎ味噌焼き	広島産カキフライ	鯖の辛味あんかけ	きのこ入り ビーフストロガノフ(汁付)	肉うどん・そば
11	(水)	牛肉ときのこのみぞれ煮	豚ロース生姜焼き	焼き鯖の南蛮だれ	鶏天丼（汁付）	ゆず塩ラーメン
12	(木)	白身魚の チーズタルタルソース	チキン南蛮	牛カルビ焼	スタミナ味噌豚丼(汁付)	山菜うどん・そば
13	(金)	鶏肉の はちみつ味噌ダレ焼き	秋刀魚竜田揚げ ユーリンチソース	粒マスタードハンバーグ	根室産 たらばがにの トマトクリームパスタ	鶏排骨麺
14	(土)					
15	(日)					
16	(月)	牛肉とキャベツのプルコギ	鯖の塩焼き	照焼チキンステーキ	かつ丼(汁付)	肉うどん・そば
17	(火)	チーズマグロカツ スイートチリソース	若鶏の山賊焼き	揚げ餃子野菜あん	スタミナジャージャ丼(汁付)	豚ばら白菜ラーメン
18	(水)	鶏と厚揚げの生姜味噌炒め	鯖の味噌漬け焼き	豚すき	チキン南蛮丼(汁付)	きつねうどん・そば
19	(木)	豚と大根の揚げ煮	根室産 さんまの塩焼き	ヤンニョムチキン	ハンバーグカレー(汁付)	山椒辛味噌ラーメン
20	(金)	きのこ肉豆腐	さわら竜田揚げ ユーリンチソース	たっぷり野菜の おろしヒレカツ	鶏のバーベキュー 照り焼き丼(汁付)	カレー南蛮うどん・そば
21	(土)					
22	(日)					
23	(月)					
24	(火)	鮭のきのこ南蛮	タンドリーチキン	ヘルシー青椒	ビーフオムライス(汁付)	肉うどん・そば
25	(水)	チキンと蒸し野菜の カチャトーラ	アボカドソースの ハンバーグ	揚げ鯖の香味だれ	みそカツ丼(汁付)	札幌ラーメン
26	(木)	豚肉の和風ソテー	海老カツ	ごぼうたっぷり肉豆腐	ガパオライス＆春巻き(汁付)	きつねうどん・そば
27	(金)	揚げ鰆のおろしだれ	ユーリンチ	豚肉味噌くわ焼	鶏肉とブロッコリーの ジェノバパスタ	博多ラーメン
28	(土)					
29	(日)					
30	(月)	牛肉と根菜のプルコギ	白身魚フライ トマトソース&タルタルソース	チキンディアブル	洋食屋さんのMIXランチ(汁付)	肉うどん・そば

※仕入の都合によりメニューが変更になる場合があります