

10月

テクニカル食堂 月間予定メニュー表

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 (木)	鰯の蒸し焼き 生姜ダレ	チキン南蛮	豚肉と茄子の ジャージャン炒め	特別販売 種子島 ステーキ丼セット	横浜家系醤油ラーメン
2 (金)	牛肉とキャベツの ブルコギ	鰯の味噌バターソース	ささみチーズカツ &エビフライ	鶏ささきのこ飯(汁付)	カレー南蛮うどん・そば
3 (土)					
4 (日)					
5 (月)	チーズマグロカツ スイートチリソース	味噌ヒレカツ	照焼チキンステーキ	キンパ丼(汁付)	博多ラーメン
6 (火)	鶏と厚揚げの 生姜味噌炒め	デミ玉ハンバーグ	タラのバジルソテー	かつ丼(汁付)	肉うどん・そば
7 (水)	豚と大根の揚げ煮	チキンソテー サルサマリネ風	鰯の 味噌マヨネーズ焼き	ヒレカツカレー(汁付)	台湾ラーメン
8 (木)	きのこ肉豆腐	ユーリンチ	鰯の照り焼き	種子島フェア ステーキ丼セット	とろろうどん・そば
9 (金)	鮭のきのこ南蛮	若鶏の山賊焼き	アボカドソース のハンバーグ	種子島フェア すき焼きセット	長崎風ちゃんぽん
10 (土)					
11 (日)					
12 (月)					
13 (火)	チキンと蒸し野菜 のカチャトーフ	白身魚フライ 野菜たっぷりポン酢	ヘルシー青葱	イカ天丼(汁付)	チャーシュー麺
14 (水)	豚肉の和風ソテー	揚げ鶏のおろしソース	焼き鰯の南蛮だれ	長崎チャーメン(汁付)	肉うどん・そば
15 (木)	揚げ鰯のおろしだれ	豚ロース生姜焼き	牛肉と牛蒡の辛味炒め	ガバオライス&春巻き (汁付)	汁なし担々麺
16 (金)	牛肉と根菜のブルコギ	チキンディアブル	ジャンボメンチ	ナポリタン(汁付)	きつねうどん・そば
17 (土)					
18 (日)					
19 (月)	鰯の塩焼き 野菜タルタルソース	手作りチキンカツ	揚げ餃子野菜あん	カラフルピーマンの ドライカレー(汁付)	塩広東麺
20 (火)	豚じゃがきのこの ピリ辛炒め	ひれカツミートソース	鰯の香草味噌焼き	親子丼(汁付)	肉うどん・そば
21 (水)	蒸し鶏の ユーリンソース	鶏カツ ラビゴットソース	豚肉の中華炒め	カルピックパ(香物付)	台湾まぜそば
22 (木)	牛肉とポテトの ボモドロー	鶏肉の 明太マヨネーズ焼き	さわら竜田揚げ ユーリンチソース	きのこ入りビーフ ストログノフ(汁付)	山菜うどん・そば
23 (金)	白身魚の天ぷら 甘酢あん	手作りローストンカツ	タンドリーチキン	牛肉ごぼう丼(汁付)	札幌ラーメン
24 (土)					
25 (日)					
26 (月)	豆腐ハンバーグ 味噌ソース	揚げ鶏のWネギソース	鮭のねぎ味噌焼き	牛焼き肉丼(汁付)	肉うどん・そば
27 (火)	グリルチキン オイスターきのこソース	牛肉と厚揚げの四川炒め	イタリアンポークカツ	ビーフオムライス(汁付)	サンマラーメン
28 (水)	牛肉と茄子の こまポン酢がけ	豚と香味野菜の塩蒸し	鰯の塩焼き	小海老のかき揚げ丼 (汁付)	とろろうどん・そば
29 (木)	豚と高菜のチャンプルー	白身魚フライ トマトソース&タルタルソース	粒マスタードハンバーグ	スタミナジャーチャ丼 (汁付)	鶏排骨麺
30 (金)	肉団子の黒酢あん	鶏の唐揚げ	鮭の和風きのこソース	イカたらこスパゲティ (汁付)	カレー南蛮うどん・そば
31 (土)					

★ 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