

テクニカル食堂 月間予定メニュー表

7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 水	揚げ豚のイタリアン南蛮	照り焼きハンバーグ	牛肉スタミナ焼き	ガバオライス&春巻き(汁付)	札幌ラーメン
2 木	鮭のマスタードグリル	麻婆茄子	鶏肉のきのこクリームソース	カレーフェア 金沢カツカレー	とろろうどん・そば
3 金	醤油チキン わさびタルタルソース	ジャンボメンチ	鯖のおろしあんかけ	カルピックパ(香物付)	鶏排骨麺
4 土					
5 日					
6 月	豚肉のソテー ねぎ塩だれ	ささみチーズカツ &ハンバーグ	牛肉と茄子の中華炒め	親子丼(汁付)	肉うどん・そば
7 火	牛肉とゴーヤの チャンプル	蒸し豚辛味ソース	鯖の味噌マヨネーズ焼き	ユーリンチ丼(汁付)	台湾まぜそば
8 水	マグロカツ ヘルシー梅タルタル	鶏肉の生姜焼き	デミ玉ハンバーグ	炒飯天津丼(汁付)	山菜うどん・そば
9 木	チキンソテー おろし柚子こしょうソース	ヘルシー青椒	味噌ヒレカツ	カレーフェア ガヴィアルチキンカレー	ゆず塩ラーメン
10 金	豚肉と夏野菜の甘酢炒め	ヤンニョムチキン	鯖の照り焼き	ナポリタン(汁付)	きつねうどん・そば
11 土					
12 日					
13 月	白身魚のチーズトマトソース	チキン南蛮	粒マスタードハンバーグ	牛焼肉のサラダ丼(汁付)	横浜家系醤油ラーメン
14 火	蒸し鶏のサラダ仕立て エスニックソース	手作りロースカツ	焼き鯖の南蛮だれ	梅あん和風オムライス (汁付)	肉うどん・そば
15 水	牛肉と茄子のごまポン酢かけ	鶏肉の胡麻マヨ焼き	揚げ鯖のおろし煮	鶏と根菜のスープご飯 (サラダ付)	冷やし麻婆麺
16 木	豆腐ハンバーグ ハニーマスタード	若鶏の唐揚げ	鯖の照り焼き	カレーフェア 札幌スープカレー	とろろうどん・そば
17 金	豚肉の南蛮漬け	アボカドソースのハンバーグ	タンドリーチキン	カルボナーラ風スパゲティ (汁付)	博多ラーメン
18 土					
19 日					
20 月					
21 火	鯖の蒸し焼き 生姜ダレ	手作りチキンカツ	五目中華炒め	メキシカンオムタコライス (汁付)	汁なし担々麺
22 水	鶏肉とナッツの オイスター炒め	和風ハンバーグ	揚げ鯖の香味だれ	牛肉ちらし寿司(汁付)	肉うどん・そば
23 木	豚肉のレモンソテー	蟹&短者クロquette	鶏肉ガバオ炒め	カレーフェア カレーハウスリオ キーマカレー	長崎風ちゃんぽん
24 金	牛肉のトマトチゲ	鮭の具沢山タルタル焼き	揚げ鶏のゆずおろしソース	うなぎ蒲焼丼(汁付)	きつねうどん・そば
25 土					
26 日					
27 月	鮭のムニエル ハーブチーズソース	牛豚細切炒め	鶏の唐揚げペッパー風味	ロコモコ丼(汁付)	チャーシュー麺
28 火	鶏肉と夏野菜の揚げ浸し	鯖の中華風蒸し	牛すき	かつ丼(汁付)	肉うどん・そば
29 水	豚肉と春雨のピリ辛中華煮	揚げ鶏のWネギソース	鯖のカレームニエル	ビーフストロガノフ(汁付)	山椒辛味噌ラーメン
30 木	牛肉炒め おろしだれ	若鶏の山椒焼き	鯖の梅味噌焼き	カレーフェア 大阪風甘辛カツカレー	山菜うどん・そば
31 金	白身魚の天ぷら チリソース	たっぷり野菜の おろしヒレカツ	四川麻婆	鶏のネギ塩丼(汁付)	タンメン

* 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