

# テクニカル食堂 月間予定メニュー表

## 2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	牛肉白滝チャブチ	揚げ鶏のWネギソース	茹で豚とキムチの胡麻だれがけ	三色丼(汁付)	肉うどん・そば
3 水	鯖のごま味噌煮	手作りチキンカツ	牛とブロッコリーのオイスター炒め	カルボナーラ風スパゲティ(汁付)	山椒辛味噌ラーメン
4 水	チキンソテーチーズホワイトソース	たっぷり野菜のおろしヒレカツ	鯖の味噌漬け焼き	豚キムチ丼(汁付)	温玉とろろうどん・そば
5 木	豚じゃがきのこのピリ辛炒め	広島産カキフライ	ごぼうたっぷり肉豆腐	<b>たるみずフェア</b> 海の恵助(聖水かんばち)丼	タンメン
6 金	豆腐ソテー牛肉ソース	鶏天	鯖の塩焼き	五目焼きそば(汁付)	カレー南蛮うどん・そば
7 土					
8 日					
9 月	マグロカツ 紅生姜タルタル	ねぎ塩チキングリル	麻婆春雨	かつ丼(汁付)	チャーシュー麺
10 火	鶏のチリソース炒め	鯖の西京焼き	味噌ヒレカツ	温玉キーマカレー(汁付)	肉うどん・そば
11 水					
12 木	豆腐ハンバーグハニーマスタード	揚げ鯖の香味だれ	若鶏の山賊焼き	<b>たるみずフェア</b> 聖水桜島産鶏たれカツ丼(汁付)	山菜温玉うどん・そば
13 金	牛肉炒め おろしだれ	揚げ鶏のオニオンソースあえ	鯖の照り焼き	カルビクック(書物付)	博多ラーメン
14 土					
15 日					
16 月	豚肉と春雨のピリ辛中華煮	ヤンニョムチキン	照り焼きハンバーグ	長崎ちゃんぽん(汁付)	肉うどん・そば
17 火	鶏とれんこんの柚子こしょう炒め	鯖と長芋の揚げ漬け	若鶏の唐揚げおろしポン酢ソース	オムライス(汁付)	台湾まぜそば
18 水	白身魚のクリームソース	ユーリンチ	豚肉とキャベツのソテー炒め	ロコモコ丼(汁付)	温玉とろろうどん・そば
19 木	牛肉ピリ辛炒めとナムル	揚げ鶏となすのサラダ風	白身魚の野菜たっぷりポン酢	<b>たるみずフェア</b> ぶり大福(聖水牛乳ぶり)丼	ゆず塩ラーメン
20 金	きのこ麻婆豆腐	蒸し豚辛味ソース	さわら竜田揚げユーリンチソース	カバオライス&香巻き(汁付)	きつね温玉うどん・そば
21 土					
22 日					
23 月					
24 火	豚肉の味噌生姜焼き	揚げ鶏のおろしソース	粒マスタードハンバーグ	きのこ野菜のハヤシライス(汁付)	肉うどん・そば
25 水	揚げ鯖のピリ辛甘酢あん	豚肉の塩だれ焼	牛肉となすのポン酢かけ	チキン南蛮丼(汁付)	横浜家系醤油ラーメン
26 木	鶏肉のはちみつ照り焼き	手作りロースカツ	豚肉と厚揚げのスタミナ炒め	カラフルピーマンのドライカレー(汁付)	山菜温玉うどん・そば
27 金	牛肉ときのこのみぞれ煮	若鶏の唐揚げ	豚ロース生姜焼き	沖縄風トコロライス(汁付)	汁なし坦々麺
28 土					

2/12 垂水市の物販も開催

\*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