



月	火	水	木	金
			10月1日	10月2日
※仕入れの状況により、 メニューが変更となることが ございます。	※受け取り後は冷蔵庫にて保管ください ※21時までにはお召し上がりください ※注文は週3回からとなります (週3回に満たない場合は配達出来ません)		牛肉ときのこのブルコギ風 大豆の五目煮 高野豆腐と大根の煮物 スパゲティサラダ 水餃子 しば漬け	ポークソテーうま塩ソース ほうれん草の玉子炒め 冬瓜と厚揚げの煮物 もやしとぜんまいのナムル バンバンジーサラダ 山芋の短冊揚げ
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
タラのおろし煮 里芋のごま味噌煮 おから炒め インゲンのくるみ和え くらげの酢の物 豆腐の煮物	蒸し鶏のごまダレかけ かぼちゃの和風あんかけ けんちん煮 ほうれん草の辛し和え 黒豆	サバの塩焼き ナスの煮物 筑前煮 小エビと大根の酢の物 玉子焼き オレンジ	赤魚のムニエルクリームソース 白菜とベーコンのコンソメ煮 豆腐と茄子の肉そぼろあん かぼちゃサラダ ロールキャベツ 大根サラダ	大根と豚肉の甘辛べっこう煮 大学芋 白菜と春雨の中華炒め ごぼうサラダ 山芋とオクラの和え物
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
鮭の唐揚げ 豆腐のカニあんかけ 肉じゃが カリフラワーのおかか梅和え マカロニサラダ 餃子	焼きうどん ジャーマンポテト 牛肉と大根のマスタード炒め ほうれん草と柿の白和え コロケ 玉子焼き	ハンバーグきのごソース ビーフン炒め レンコンと大根の煮物 春雨の酢の物 ポテトサラダ ミックスフルーツ	チキンカツ スパゲティ炒め さつまいもとがんもの煮物 オクラのポン酢和え 高菜炒め トマト	ブリの照り焼き ニラともやしの炒め物 具沢山 切干大根 粉ふき芋 白菜のポン酢和え きんぴらごぼう
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
牛肉とじゃが芋のカレー炒め エビの春雨煮 麻婆豆腐 えのきの酢の物 焼売 もやしのナムル	サワラの味噌焼き さつまいもとレーズンの煮物 里芋とイカの煮物 しらすの酢の物 玉子豆腐 もやしと青梗菜のピーナッツ和え	鶏肉と栗の煮物 厚揚げの生姜煮 茄子の挽肉炒め ぬた和え 紅白なます	赤魚の唐揚げ きのごあんかけ もやしのベーコン炒め 小松菜の柚子煮 大根とツナのサラダ 春巻き 塩茹で枝豆	八宝菜 玉子ときくらげの炒め物 ナスとがんものおろし煮 蒸し鶏ときゅうりの酢の物 かぼちゃ煮 水餃子
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
メバルの竜田揚げ きのことニンニクの芽炒め おでん さつまいもサラダ 和風スパゲティ (大葉入り) 玉子焼き	牛肉としめじのしぐれ煮 ツナのあっさり煮 ナスと厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま和え 春巻き 黄桃	タラのムニエル香味ソース イタリアンスパ 鶏そぼろ入り野菜炒め アスパラガスと炒り卵のサラダ さつまいものバター炒め オクラのごま和え	すき焼き風煮 キャベツの生姜炒め じゃがいもとソーセージのトマト煮 ほうれん草のピーナッツ和え くらげの酢の物	鶏肉と大根の甘酒煮 軟骨入りつくねと青梗菜 冬瓜のくず煮 柿なます 明太スパゲティ