

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 747kcal マスの塩焼き メンチカツ 豚の酢豚風炒め	2日 お任せメニュー
4日 861kcal 鶏チリ 焼き餃子 中華煮	5日 801kcal ミックスフライ 棒棒鶏サラダ がつんと炒め	6日 838kcal マイ・コック人気№1♪ 鶏の唐揚げ ナポリタン じゃがいものBBQ炒め NEW	7日 825kcal 豚のごま味噌焼き イカフライ 豆腐のチゲ風	8日 760kcal 二層の牛肉コロッケ 海鮮チヂミ NEW ON THE RICE♪ →三色そばろ ←オススメ♪	9日 お任せメニュー
11日 818kcal ハンバーグ～おろしポン酢～ ポテトサラダ 豚の塩だれ炒め	12日 835kcal エビフライ きのこバター風味醤油オムレツ ON THE RICE♪ → キーマカレー	13日 838kcal 炭火香る焼鳥 南瓜コロッケ ピーマン	14日 825kcal ♪フチご当地♪ 鹿児島県&三重県 わっぜえか井風 バンブー焼きそば 茄子のラー油炒め	15日 760kcal バジル香る完熟トマトと NEW チーズソース包み揚げ 豚と蓮根の甘辛炒め 鶏肉の生姜煮	16日 お任せメニュー
18日 お任せメニュー 敬老の日	19日 833kcal チキン南蛮～オーロラソース～ スパサラ 豆腐のザーサイ炒め	20日 761kcal ヒレカツ ロールキャベツ 茄子とズッキーニのラウトウーユ NEW	21日 766kcal 手作り白身フライ 焼肉のタレ炒め 炊き合わせ	22日 841kcal タンドリーチキン カニクリームコロッケ チリピーンズ	23日 お任せメニュー 秋分の日
25日 ON THE RICE♪ オススメ♪ → カツ丼 マカロニサラダ オイスターソース炒め	26日 760kcal 安定のおししさ♪ 天ぷら盛り合わせ ON THE RICE♪ ↑ 筑前煮 白菜と豚肉のポン酢煮	27日 791kcal 豚のねぎ塩焼き 春巻き ささみと茄子のさっぱり和え NEW	28日 817kcal 鶏の唐揚げ～レモスコッペ♪ お好み焼き 濃厚味噌ダレ炒め NEW	29日 784kcal アジフライ 根菜入り鶏つくね ON THE RICE♪ → ハヤシライス NEW	30日 お任せメニュー

9/14(木)は  
フチご当地♪  
以前ご紹介した  
メニューをお届け!!

- ・献立は材料の都合により変更させて頂く場合があります。予めご了承下さいますようお願い致します。
- ・表示のエネルギーは、ご飯(400kcal)を含みます。

瀬野川営業所 広島市安芸区中野1-8-3  
TEL (082) 893-2626

呉 営業所 呉市広多賀谷1-8-12  
TEL (0823) 74-2424

ホームページアドレス <http://hiroshima-mycook.jp/>

マイ・コックのご飯は減農薬、減化学肥料にて栽培したお米【特別栽培米】を使用しています。

Web注文が出来るようになりました!!  
Web注文をご希望の際は、担当営業所へご連絡下さい。

★ Instagram ★ ホームページ ★  
ご登録いただくと  
毎日のメニューがご覧いただけます♪



よろしければ  
「Google クチコミ」への  
投稿、お待ちしております!

