

10月

株式会社マイ・コック 愛菜弁当メニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>今月から 変わりご飯が 始まります!!</p>	<p>1日 NEW 811Kcal ジャンボエビフライ キャベツのコンソメ煮 蓮根のツナ炒め</p>	<p>2日 701Kcal オススメ♪ → ニラ豚 コーンコロケ ごぼうの生姜煮</p>	<p>3日 ♪ ブチご当地♪ 770Kcal 山賊焼き風 お好みかき揚げ 沖縄風昆布炒め</p>	<p>4日 741Kcal サバの煮付け スタミナ炒め 茄子の甘辛炒め</p>	<p>5日 お任せメニュー</p>
<p>7日 787Kcal オススメ♪ → 鶏チリ コールスローサラダ インゲンソテー</p>	<p>8日 758Kcal トンカツ 茄子のお浸し 鶏大根</p>	<p>9日 ▽変わり飯▽ 744Kcal アジフライ あっさりセロリソテー 中華煮</p>	<p>10日 752Kcal 豚のプルコギ風 野菜コロケ 豆腐の高菜炒め</p>	<p>11日 ON THE RICE♪ 777Kcal 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 大根葉の胡麻油炒め</p>	<p>12日 お任せメニュー</p>
<p>14日 お任せメニュー スポーツの日</p>	<p>15日 NEW 869Kcal タルタルチキンカツ ガーリックパスタ トマト煮</p>	<p>16日 ON THE RICE♪ 719Kcal 豚 丼 白身フライ キャベツのザーサイ炒め</p>	<p>17日 ▽変わり飯▽ 786Kcal 牛カルビコロケ 海鮮チヂミ オススメ♪ ブロッコリーのツナ和え</p>	<p>18日 810Kcal ディアボラ風ハンバーグ うずら串 茄子のピリ辛炒め</p>	<p>19日 お任せメニュー</p>
<p>21日 728Kcal ミックスフライ 野菜炒め ビーフン</p>	<p>22日 866Kcal 揚げ鶏 ~甘酢あん~ 蓮根金平 塩だれ炒め</p>	<p>23日 769Kcal 豚 天 きのこのバター風味醤油オムレツ ごぼうの旨煮</p>	<p>24日 833Kcal 鶏の唐揚げ マカロニサラダ チリビーンズ ← オススメ♪</p>	<p>25日 NEW 705Kcal タラの青のりフライ 肉じゃが 茄子の胡麻味噌炒め</p>	<p>26日 お任せメニュー</p>
<p>28日 781Kcal 豚の生姜焼き 牛筋コロケ 豆腐のニラ玉あんかけ NEW</p>	<p>29日 762Kcal エビフライ 鶏肉とキャベツのペペロン炒め 春雨のコンソメ煮</p>	<p>30日 760Kcal ヒレカツ ポテトサラダ 蓮根のブラックベッパー炒め</p>	<p>31日 ★ハロウィン★ 810Kcal NEW 鶏のカルボナーラ ソースがけ 南瓜のドライカレー 茄子のステーキソース炒め</p>	<p>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。</p>	

9/3(木)は
ブチご当地♪
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ございます。
- ・予めご了承下さいませようお願いします。
- ・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/>

★ 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!

