

やさしいごはん みーる食堂 2024年10月メニュー予定表

※土・日・祝はみーる食堂がおやすみです。 ※メイン料理等の材料は変更になる場合もありますのでご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
第1週目			1 メイン1種をお選びいただけます ・海老とイカのチリソース ・鶏肉の梅醤油焼き	2 ハーフ&ハーフ メイン1種をお選びいただけます ・れんこん入りハンバーグ ・チャプチェ	3 メイン1種をお選びいただけます ・さんまの塩焼き ・揚げ豆腐のねぎ味噌かけ	4 メイン1種をお選びいただけます ・鶏肉のから揚げ ・たらのみそチーズ焼き	
第2週目	7		8 メイン1種をお選びいただけます ・松風焼き ・豚肉のくわ焼きカレー風味	9 ハーフ&ハーフ メイン1種をお選びいただけます ・鶏肉と大豆の地中海風 ・和風おろしハンバーグ	10 メイン1種をお選びいただけます ・牛肉のエスニック炒め ・海鮮厚焼き卵	11 メイン1種をお選びいただけます ・照り焼きチキン ・焼き鮭の香味ソース	
第3週目			15 メイン1種をお選びいただけます ・鮭のアーモンドフライ ・鶏肉のパン粉焼き	16 ハーフ&ハーフ メイン1種をお選びいただけます ・牛肉と野菜の中華風炒め ・あげのうま煮	17 メイン1種をお選びいただけます ・タンドリーチキン ・さんまの辛み煮	18 メイン1種をお選びいただけます ・たらのポテト焼き ・ぎせい豆腐	
第4週目	21		22 メイン1種をお選びいただけます ・さばの味噌煮 ・鶏肉のピーナッツ焼き	23 ハーフ&ハーフ メイン1種をお選びいただけます ・えびマヨネーズ ・里芋の豆腐グラタン	24 メイン1種をお選びいただけます ・れんこんと鶏肉のピリ辛炒め ・鮭のホイル焼き	25 デザートサービス メイン1種をお選びいただけます ・さばの甘酢あんかけ ・大豆入りオープンオムレット	
第5週目	28		29 メイン1種をお選びいただけます ・さばの中華煮 ・豚肉の辛味炒め	30 ☆1400円ランチ イカ墨パエリア メイン1種をお選びいただけます ・えび玉 ・揚げ豆腐そばろあん	31 メイン1種をお選びいただけます ・鮭の塩焼き ・鶏肉のゆず風味焼き		

お電話でのご予約や、お弁当のお持ち帰りもしております。

TEL 06-6732-3211 FAX 06-4307-5666 <https://recovery-mir.net/>



営業時間11:30~15:00(ラストオーダー14:30)