

# 11月 கொண்டை表

添付ソース  
・天つゆ ・オリジナルソース ・おろしぼん酢 ・タルタルソース  
\*印の付いたメニューには、上記のいずれかの添付ソースがつきます。  
詳しくは、店舗スタッフが配達員にご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日		
<p><b>今月のおすすめメニュー</b> 牛肉とさつまいものすき煮&amp; 手づくりたまご焼</p>  <p>発売日 14日 28日</p>			<p>1 友引</p> <p>豚肉とごぼう炒め&amp; *天ぷら盛合せ</p> <p>③ 塩分3.2g [682kcal] ・いんげんのごま和え ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.6g [422kcal] ・彩やさい昆布 ・いんげんのごま和え ・ひじき煮・漬物</p>	<p>2 先負</p> <p>*アジフライ&amp; 牛肉のたまご炒め</p> <p>③ 塩分3.4g [887kcal] ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.9g [697kcal] ・ピーマンのケチャップ和え ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ・佃煮</p>	<p>3 仏滅 文化の日</p>	<p>4 大安</p>		
<p>5 赤口</p> <p>とり照り煮&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分4.1g [811kcal] ・彩やさい昆布 ・煮豆 ・ごはん</p> <p>④ 塩分4.4g [556kcal] ・いんげんのおかか和え ・彩やさい昆布 ・煮豆・漬物</p>	<p>6 先勝</p> <p>なす肉味噌&amp; *天ぷら盛合せ</p> <p>③ 塩分3.1g [801kcal] ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.5g [554kcal] ・きんぴらごぼう ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮・漬物</p>	<p>7 締切日 友引</p> <p>牛肉とピーマン炒め&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分3.1g [734kcal] ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.3g [543kcal] ・れんこんとコーンのサラダ ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう・煮豆</p>	<p>8 仏滅</p> <p>*アジフライ&amp; 豚焼肉</p> <p>③ 塩分2.8g [751kcal] ・いんげんのごま和え ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.7g [507kcal] ・小松菜の煮浸し ・いんげんのごま和え ・ひじき煮・漬物</p>	<p>9 大安</p> <p>肉団子黒酢あん&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分5.0g [764kcal] ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>④ 塩分5.3g [506kcal] ・切干大根 ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ・佃煮</p>	<p>10 赤口</p>	<p>11 先勝</p>		
<p>12 友引</p> <p>豚肉となすの ピリ辛炒め&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分3.0g [746kcal] ・彩やさい昆布 ・煮豆 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.8g [570kcal] ・ミニデミバーグ ・彩やさい昆布 ・煮豆・漬物</p>	<p>13 先負</p> <p>とりとじゃがいもの 揚げ煮&amp; 広島産カキフライ</p> <p>③ 塩分4.2g [779kcal] ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分4.6g [523kcal] ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮 ・漬物</p>	<p>14 締切日 仏滅</p> <p>牛肉とさつまいもの すき煮&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分3.7g [775kcal] ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.8g [555kcal] ・切干大根 ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう・煮豆</p>	<p>15 大安</p> <p>豚肉とごぼう炒め&amp; *天ぷら盛合せ</p> <p>③ 塩分3.2g [682kcal] ・いんげんのごま和え ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.6g [422kcal] ・彩やさい昆布 ・いんげんのごま和え ・ひじき煮・漬物</p>	<p>16 赤口</p> <p>*アジフライ&amp; 牛肉のたまご炒め</p> <p>③ 塩分3.4g [887kcal] ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.9g [697kcal] ・ピーマンのケチャップ和え ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ・佃煮</p>	<p>17 先勝</p>	<p>18 友引</p>		
<p>19 先負</p> <p>とり照り煮&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分4.1g [811kcal] ・彩やさい昆布 ・煮豆 ・ごはん</p> <p>④ 塩分4.4g [556kcal] ・いんげんのおかか和え ・彩やさい昆布 ・煮豆・漬物</p>	<p>20 仏滅</p> <p>なす肉味噌&amp; *天ぷら盛合せ</p> <p>③ 塩分3.1g [801kcal] ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.5g [554kcal] ・きんぴらごぼう ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮・漬物</p>	<p>21 締切日 大安</p> <p>牛肉とピーマン炒め&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分3.1g [734kcal] ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.3g [543kcal] ・れんこんとコーンのサラダ ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう・煮豆</p>	<p>22 赤口</p> <p>*アジフライ&amp; 豚焼肉</p> <p>③ 塩分2.8g [751kcal] ・いんげんのごま和え ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.7g [507kcal] ・小松菜の煮浸し ・いんげんのごま和え ・ひじき煮・漬物</p>	<p>23 勤労感謝の日 先勝</p> 	<p>24 友引</p>	<p>25 先負</p>		
<p>26 仏滅</p> <p>豚肉となすの ピリ辛炒め&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分3.0g [746kcal] ・彩やさい昆布 ・煮豆 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.8g [570kcal] ・ミニデミバーグ ・彩やさい昆布 ・煮豆・漬物</p>	<p>27 大安</p> <p>とりとじゃがいもの 揚げ煮&amp; 広島産カキフライ</p> <p>③ 塩分4.2g [779kcal] ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分4.6g [523kcal] ・小松菜の煮浸し ・ひじき煮 ・漬物</p>	<p>28 締切日 赤口</p> <p>牛肉とさつまいもの すき煮&amp; 手づくりたまご焼</p> <p>③ 塩分3.7g [775kcal] ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.8g [555kcal] ・切干大根 ・なすの揚げ浸し ・きんぴらごぼう・煮豆</p>	<p>29 先勝</p> <p>豚肉とごぼう炒め&amp; *天ぷら盛合せ</p> <p>③ 塩分3.2g [682kcal] ・いんげんのごま和え ・ひじき煮 ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.6g [422kcal] ・彩やさい昆布 ・いんげんのごま和え ・ひじき煮・漬物</p>	<p>30 友引</p> <p>*アジフライ&amp; 牛肉のたまご炒め</p> <p>③ 塩分3.4g [887kcal] ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>④ 塩分3.9g [697kcal] ・ピーマンのケチャップ和え ・ブロッコリーの煮浸し ・ポテトサラダ・佃煮</p>				