

| ハーモニー10月メニュー                                                                        |                                                                                   | オリジナル弁当540円                                                                         |                   | 彩り弁当650円                                                                                                                                                                 |    | コロッケ&唐揚げ弁当                                                                          |  | コロッケ、から揚げ、ご飯のみ！<br>お昼は好きな物だけ食べたい！<br>そんな方にお勧め |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|--|
| 注文は9:00～10:00<br>090-1843-1366                                                      |                                                                                   |  |                   | 3種のご飯<br>おかずはオリジナルと一緒に/甘味付き                                                                                                                                              |    |  |  |                                               |  |  |
| 月                                                                                   | 火                                                                                 | 水                                                                                   | 木                 | 金                                                                                                                                                                        | 土  | 日                                                                                   |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   | 1                                                                                   | 2                 | 3                                                                                                                                                                        | 4  | 5                                                                                   |  |                                               |  |  |
| <div>日替わり弁当は数に限りがあるため、別メニューになることもあります。</div>                                        |  | 秋鮭の黒酢あん                                                                             | ホイコーロー            | 手作りハンバーグ                                                                                                                                                                 |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   | ササミチーズフライ                                                                           | イカゴロっとフライ         | ポテト、ナゲット                                                                                                                                                                 |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   | マカロニのタラコ和え                                                                          | ポテトサラダ            | いんげんのソテイ                                                                                                                                                                 |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   | キャベツのさっぱり漬け                                                                         | きゅうりの梅醤油          | キャロットラペ                                                                                                                                                                  |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 6                                                                                   | 7                                                                                 | 8                                                                                   | 9                 | 10                                                                                                                                                                       | 11 | 12                                                                                  |  |                                               |  |  |
| 麻婆ナス                                                                                | 鶏のチャーシュー                                                                          | 豚肉の生姜焼き                                                                             | ミラノ風カツレツ          | ブルコギ                                                                                                                                                                     |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 肉じゃがフライ                                                                             | 鰯の南蛮漬け                                                                            | アジフライ                                                                               | 和風オムレツ            | 大葉で包んだ真アジフライ                                                                                                                                                             |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 梅れんこん                                                                               | トマト味の高野豆腐                                                                         | きゅうりとパプリカのサラダ                                                                       | 大根とたくあんのサラダ       | 春雨サラダ                                                                                                                                                                    |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| おぐらの和え物                                                                             | いんげんのナッツ和え                                                                        | ピリ辛パンプキン                                                                            | 人参のソース炒め          | ひじき豆                                                                                                                                                                     |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 13                                                                                  | 14                                                                                | 15                                                                                  | 16                | 17                                                                                                                                                                       | 18 | 19                                                                                  |  |                                               |  |  |
|  | ハムカツ                                                                              | 名古屋風味噌トンカツ                                                                          | 手作り海老カツ           | 手作り爆弾コロッケ                                                                                                                                                                |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     | エビチリ                                                                              | 鮭の西京焼き                                                                              | 豚肉ときのこのオイスターソース炒め | 鯖カレー                                                                                                                                                                     |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     | 切干大根の煮物                                                                           | 豆まめサラダ                                                                              | 春雨の酢の物            | 水菜と大根のサラダ                                                                                                                                                                |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     | ブロッコリーのカレーマヨ                                                                      | ピリ辛こんにゃく                                                                            | 筍の土佐煮             | なすのネギみそ                                                                                                                                                                  |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 20                                                                                  | 21                                                                                | 22                                                                                  | 23                | 24                                                                                                                                                                       | 25 | 26                                                                                  |  |                                               |  |  |
| 冷めてもおいしいカレーコロッケ                                                                     | 串カツ2本                                                                             | 鶏オイスター照り焼き                                                                          | はんぺんのはさみ揚げ        | がつつり唐揚げ                                                                                                                                                                  |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 海老と春雨のチャプチェ風                                                                        | ムースロー                                                                             | ジャーマンポテト                                                                            | さわらのバジルソテイ        | マカロニサラダ                                                                                                                                                                  |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| レンコンのきんぴら                                                                           | しば漬け入りポテトサラダ                                                                      | もやしの酢の物                                                                             | 切干大根のサラダ          | きのこ根菜の煮物                                                                                                                                                                 |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| ブロッコリーと枝豆のサラダ                                                                       | ひじきの煮物                                                                            | 人参の海苔和え                                                                             | みそ豆               | 青菜のポン酢和え                                                                                                                                                                 |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| 27                                                                                  | 28                                                                                | 29                                                                                  | 30                | 31                                                                                                                                                                       |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| ポークソテイ                                                                              | 大分鶏天                                                                              | タルタル白身フライ                                                                           | サーモンフライ           | <div>※他のお弁当はお休みです</div> <div>ご褒美弁当 580円</div> <div>鶏そぼろ丼、うどん、春雨サラダ、しば漬け、焼き菓子</div>  |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| イカの柔らかフライ                                                                           | イカ生姜焼き                                                                            | 旨みシューマイ                                                                             | チンジャオロース          |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| いんげんとカリフラワーのサラダ                                                                     | ピリ辛もやし                                                                            | 中華野菜の炒め物                                                                            | 紅白なます             |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
| こんにゃくのみそ煮                                                                           | ちくわのケチャップ炒め                                                                       | 青菜のごま和え                                                                             | かぼちゃのチーズ味         |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |
|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                          |    |                                                                                     |  |                                               |  |  |