

ハーモニー11月メニュー 注文は9:00~10:00 090-1843-1366		オリジナル弁当540円 		彩り弁当650円 3種のご飯 おかずはオリジナルと一緒/甘味付き		コロッケ&唐揚げ弁当 540円		コロッケ、から揚げ、ご飯のみ！ お昼は好きな物だけ食べたい！ そんな方にお勧め	
月	火	水	木	金	土	日			
3休業日	4	5	6	7	8	9			
文化の日	フィッシュフライ	豚肉の生姜焼き	とんかつ	手作り和風ハンバーグ					
	麻婆豆腐	アジフライ	マカロニサラダ	ナゲット、ポテトフライ					
	れんこんのきんぴら	ブロッコリーとコーンのサラダ	紅白なます	インゲンのソテイ					
	オクラとわかめの和え物	じゃがいもの炒め煮	こんにゃくピリ辛みそ	キャロットラペ					
10	11	12	13	14	15	16			
メンチカツ	鶏のハニーマヨマスタード	エビフライ	イカのごろっとフライ	チキン南蛮					
スパニッシュオムレツ	ポテトナポリ	ショートパスタボロネーゼ	豚肉のオニオンソースがけ	紅ショウガポテト					
春雨サラダ	秋のマカロニ	カリフラワーのセサミサラダ	かぼちゃのネギみそ和え	レンコンの和え物					
ひじきの煮物	青菜ののり和え	ちくわの甘辛煮	もやしとキクラゲの和え物	大根のカレーきんぴら					
17	18	19	20	21					
ハムカツ	豚肉の竜田揚げ	チキンのジンジャー焼き	サーモンフライ	女子栄養大考案の癒しのレシピ弁当 詳細は後日お知らせ！ 価格650円~700円予定					
えびちり	サワラのバジルソテイ	カレー味のジャーマンポテト	チンジャオロース						
インゲンのタラコ和え	高野豆腐の野菜あん	白菜と油揚げのサラダ	ファイバーサラダ						
筍ときのかき煮	ピリ辛こんにゃく	ひじきのしょうが煮	エスニックキャロット						
24休業日	25	26	27	28	29	30			
振替休日	トンテキ	手作り春巻き	鶏肉の黒酢あんかけ	※他のお弁当はお休みです ご褒美弁当 580円 甘辛ソースカツ丼 うどん、春雨サラダ 煮卵、焼き菓子					
	ホッケフライ	鰯と厚揚げのカレー炒め	イカの生姜焼き						
	切干大根の煮物	もやしの酢の物	カラフルビーンズサラダ						
	ブロッコリーのごま和え	タラモサラダ	白菜と大根の浅漬け						

A decorative illustration for the month of November. The text "11月" is written in large, brown, rounded characters with a white outline, set against a light green circular background. Surrounding the text are various autumn-themed items: two smiling acorns on the left, a yellow leaf and a red maple leaf at the top, and a purple mushroom and an orange persimmon on the right. The entire illustration is set within a grid pattern.