



月	火	水	木	金
1	2 <b>肉入りいり豆腐</b> ブロッコリーの アーリオオーリオ もやしとツナの 青のりあえ	3 <b>お休み</b>	4	5 <b>お休み</b>
8	9 <b>ひき肉と絹さやの チャプチェ</b> 青菜ときのこの 煮びたし かぼちゃとナッツの サラダ	10 <b>チリチキン</b> かぼちゃの煮物 蒸しきのこの 塩麴あえ	11	12 <b>ぶりのにらもやし あん炒め</b> 人参としいたけの 塩きんぴら 豆もやしのナムル
15	16 <b>ひき肉と もやしの袋煮</b> 新じゃがいもと ベーコンのきんぴら 春キャベツの だしびたしかくや風	17 <b>豚肉と春野菜の 甘辛炒め</b> 筍とちくわの あっさり煮 人参とレーズンの カレー風味サラダ	18	19 <b>鶏肉と新ごぼうの トマト煮</b> 春キャベツとわかめの おかか炒め 長ねぎの マカロニサラダ
22	23 <b>豚こまときのこの デミソース炒め</b> 新じゃがいもの 香味バター蒸し トマトサラダ パプリカドレッシング	24 <b>めかじきと筍の オイスターバター 炒め</b> 豆苗と切り干し大根の ザーサイあえ キャロットラペ	25	26 <b>豚肉と新ごぼうの かき揚げ</b> 若竹煮 山いもとオクラの ねばねばあえ
29	30 <b>コロッケ</b> 筍とれんこんの ピリ辛炒め かぶとカニカマの 和風マリネ	31 <b>ちぎり厚揚げと きのこの甘酢あえ</b> 根菜の煮物 わかめのナムル	<b>550円で1食から お届けいたします</b> <b>(当店から徒歩約15分圏内、 無料でお届けいたします)</b> <b>大盛も550円 小盛500円(税込)</b>	

※仕入れの都合により献立が変更する場合があります。

また悪天候や交通状況によりお届けできないこともございますのでご了承ください。

**JHC秋桜** 日替わり弁当の販売・宅配

板橋区健康加盟店

板橋区赤塚2-15-20

電話 03-5997-2832

FAX 03-5997-0796

**ご注文は電話・FAX  
またはこちらからお願い  
します→**

