

# ひまわり弁当

## 令和4年 11月のメニュー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お休み		1 エビ千り 春巻き コロッケ煮 酢の物など	2 焼鮭 天ぷら 筑前煮 しらすお浸しなど	3 お休み	4(わかめご飯) さわら西京焼き 串カツ 麻婆春雨 ひじき煮など	5 お休み
お休み	7 洋風ハンバーグ 温野菜 青菜ベーコン炒め 中華春雨など	8 千キン南蛮 肉豆腐 マカロニケチャップ 竹輪ピーマン炒めなど	9 赤魚の甘酢あん 高菜炒め ジャーマンポテト キャベツ揚げ炒めなど	10(ちらしご飯) 焼鮭 天ぷら 五目煮 卵焼きなど	11 千キン香草焼き クリームシチュー エビ千り 竹輪昆布など	12 お休み
お休み	14 和風ハンバーグ コロッケ かぼちゃココロサラダ きんぴらなど	15 大葉千キン 麻婆豆腐 千り焼売 オクラ和えなど	16(チャーハン) 油淋鶏 豚しゃぶ 竹輪ピーマン炒め 辛子和えなど	17 焼鮭 天ぷら 五目煮 おはぎなど	18 ソースカツ 肉じゃが シタストレッチング和え れんこんきんぴらなど	19 お休み
お休み	21 鶏唐揚げ コロッケ 焼そば きんちゃく煮など	22(五目ご飯) 千キン香草焼き ミートソース 炒り豆腐 もやしナムルなど	23 お休み	24 とんかつ カレー つみれ煮 白和えなど	25 ピリ辛焼肉 温野菜 ゴマ団子 ポテトサラダなど	26 お休み
お休み	28 カツ煮 焼サバ 切干マヨ わらび餅など	29 焼鮭 天ぷら 五目煮 卵焼きなど	30 豚の生姜焼き エビカツ ポテトサラダ ピリ辛こんにゃくなど			

# ひまわり弁当

**500円**(大盛ご飯も同価格)

◎ご注文は TEL042-569-3087

※当日配達分は7時~9時半までにご注文をお願いします。  
上記、以外にもご希望に合わせ特別弁当も承りますので  
ご相談下さいませ。

尚、10食以上の場合は前日までにご連絡をお願いします。

特定非営利活動法人 武蔵村山ひまわり

武蔵村山市残堀1-28-3

e-mail himawarihouse@cyber.ocn.ne.jp



http://www.himawarihouse.org/index.html

★ボリューム満点!こんなイメージのお弁当です。  
メイン以外は仕入れ状況、畑の収穫状況等により  
内容は変わりますのでご了承願います。一番人気!チャーハン



唐揚げ・コロッケ・豚しゃぶなど 照焼き千キン・クリームシチューなど



千キン南蛮・肉豆腐など



焼鮭・天ぷら・五目煮など

★ひまわり弁当は基本屋食として提供しておりますのでなるべく早めにお召し上がり下さい。