2026年 十月 美味しいがいっぱいの季節！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 ふりかけ **みそカツ！！** 大人気ピーマンキッシュ	2 ごま **豚のスタミナ焼き** ぜんまいとちくわ炒め ～スタミナ補給♪～	3
4	5 ふりかけ **ピーマンの肉詰めフライ** ジャーマンポテト ○ボリューミーでおすすめ！	6 ゆかり **鶏肉のもろみ焼き** ・・・もろみで疲労回復・・・ じゅうねん和え	7 うめ・ごま 青魚を食べよう♪ **サバの利休焼き** かぼちゃの肉みそ	8 わかめごはん **ひじきハンバーグ丼** 秋だ！さつまいもサラダ	9 ふりかけ **鶏肉の塩こうじ焼き** 煮物	10
11	12 **スポーツの日**	13 ふりかけ★タラは高タンパク・低脂肪 **タラのマヨネーズ焼き** 野菜の生姜和え	14 ふりかけ **鶏肉の山賊焼き** ひじきの炒め煮	15 あじごはん **エビカツとメンチカツ** みんな大好き♪マカロニサラダ	16 ごま **豚ロースの生姜焼き丼** ツナマヨサラダ	17
18	19 うめ・ごま **鶏肉の磯部天ぷら** 酢の物	20 ～今日も元気に！ **豚肉のケチャップ生姜焼丼** ポテトサラダ	21 ゆかり **おすすめ☆デミハンバーグ** ナポリタン	22 ふりかけ **赤魚のみそマヨ焼き** ビーフン炒め～ビタミン・ミネラル豊富～	23 ごま **ミラノ風カツ（チーズパン粉がおいしい）** ブロッコリーのピーナッツ和え	24
25	26 ふりかけ **メルルーサのもろみ焼き** ※クセのない淡白な白身魚 厚揚げ・大根・人参の煮物	27 ゆかり **チキンのごまみそ焼き** わかめの中華サラダ	28 漬物 **初☆のり弁！（どんぶり）白身魚・ちくわ天**	29 ふりかけ **ネギたっぷり油淋鶏** 野菜の辛し和え	30 ごま ◎9月お疲れ様メニュー **豚肉の西京焼き** 揚げ餃子	31
1	2					

CAFÉ Sweethot ☎０２４－９５４－７７６０ 📠０２４－９４３－５５３１
*Sweet hot*金屋点☎０２４－９４３－５５６６

※弁当ご予約その他のご希望のお弁当については、ご注文内容（予約日等）お客様のご希望に添えるため早目のご予約お待ちしております。不明点がありましたら、お気軽にお電話ください。お待ちしております。