

# ひまわり弁当

## 令和5年 10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
1 お休み	2 ハンバーグ エビフライ おでん ひじき煮など	3 とんかつ カレー 春雨サラダ 胡麻和えなど	4 豚の生姜焼き 鶏しんじょう ポテトサラダ わらび餅など	5 焼鮭 天ぷら 筑前煮 おはぎなど	6 鶏唐揚げ イカフライ 高菜炒め おひたしなど	7 お休み
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8 お休み	9 お休み	10 麻婆豆腐 コロッケ 酢の物 ゴマ団子など	11(五目ご飯) サワラ西京焼き エビフライ 五目煮 こんにゃく餅など	12 油淋鶏 肉じゃが 胡麻和え 煮物など	13 カツ煮 サバ焼きなど 佃煮 きなこおはぎなど	14 お休み
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15 お休み	16 和風ハンバーグ 麻婆春雨 ごぼうサラダ ひじき煮など	17 ピーマン肉詰め 天ぷら 豆腐ハンバーグ 桜小餅など	18 ハムカツ 鶏しんじょう 酢の物 わらび餅など	19 チキン南蛮 ミートソース かぼちゃ煮 きんぴらなど	20 から揚げ コロッケ 五目煮 おはぎなど	21 お休み
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
22 お休み	23 洋風ハンバーグ ロールキャベツ オムレツ 胡麻和えなど	24(ちらしご飯) サバ竜田揚げ かぼちゃ天ぷら カレーソーセージ ちくわピーマンなど	25 焼鮭 天ぷら 五目煮 わらび餅など	26 赤魚甘酢あんかけ 回鍋肉 さつま芋煮 春雨サラダなど	27 ピリ辛焼肉 温野菜 ポテトサラダ ちくわ昆布など	28 お休み
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 お休み	30 鶏唐揚げ甘酢ソース 豚しゃぶ かぼちゃサラダ 煮物など	31 ソースカツ 肉じゃが チキンマリネ つみれ煮など				

# ひまわり弁当

**550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、以外にもご要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。



唐揚げ・コロッケ・豚しゃぶなど



照焼きチキン・クリームシューなど



チキン南蛮・肉豆腐など



焼鮭・天ぷら・五目煮など

★当日の配達量によっては希望の配達時間に間に合わない可能性があります  
ありますがご理解の程、宜しくお願いします。★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上がり下さい。