



10月	本日のおすすめランチ
10/1 月	ミラノ風ポークカツ
10/2 火	とり天 402kcal
10/3 水	鯖のから揚げ黒酢あん 205kcal
10/4 木	厚揚げと豚肉の味噌炒め 284kcal
10/5 金	ヒレカツ 200kcal
10/6 土	「本日のおすすめランチ」はお休みです。
10/7 日	
10/8 月	 体育の日 「本日のおすすめランチ」はお休みです。
10/9 火	休 ラポール休館日(ふれあいショップ・キュービックも定休日です。)
10/10 水	焼肉 おろしソース
10/11 木	 きのことオムレツ 220kcal
10/12 金	鮭の竜田揚げサラダ仕立て
10/13 土	「本日のおすすめランチ」はお休みです。
10/14 日	
10/15 月	 なすと鶏肉の南蛮ソース 412kcal
10/16 火	豆腐のザーサイあんかけ 257kcal
10/17 水	鶏マヨ丼 373kcal
10/18 木	さごしの揚げ煮
10/19 金	和風ハンバーグ
10/20 土	「本日のおすすめランチ」はお休みです。
10/21 日	
10/22 月	こんにゃくの肉巻きフライ 120kcal
10/23 火	春巻きとちくわの磯部揚げ
10/24 水	キーマカレー 311kcal
10/25 木	ポークソテー  オニオンソース 391kcal
10/26 金	野菜天丼 594kcal
10/27 土	「本日のおすすめランチ」はお休みです。
10/28 日	
10/29 月	鶏の唐揚げと野菜の甘酢あんかけ 289kcal
10/30 火	ミートコロケとキャベツメンチ 547kcal
10/31 水	鶏とエビのチリソース 

☎&FAX 045-473-8432 お弁当やパーティ等のご注文もこちらで承っています。

企業組合 ワークスコープ・キュービック