2026年（令和8年）11月 November

●お申し込み・お問い合わせは

株式会社 ポパイ

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3−15−3
☎ 3993-3414 FAX 5999-6318
※数量等の変更は当日の、AM9:30までにお願いします。

Lunch MENU

月	火	水	木	金
2 355kcal  ● 麻婆豆腐 ● 揚げ焼売 ◆ 中華サラダ +1品 厚焼玉子	**3** 文化の日	**4** 314kcal  ● 肉野菜炒め ● 竹輪磯辺揚げ ◆ 温野菜 +1品 魚塩焼	**5** 287kcal  ● ハヤシシチュー ● ハムカツ ◆ オムレツ +1品 ポークウインナー	**6** 352kcal  ● 鶏肉のすき焼煮 ● カレーコロッケ ◆ 野菜とマカロニの醤油炒め +1品 ジャンボ餃子
9 389kcal  ● ハンバーグぽん酢ソース ● 揚げ茄子 ◆ 春雨ツナマヨサラダ +1品 とろり目玉風オムレツ	**10** 352kcal  ● 酢鶏 ● 厚揚げ生姜七味焼 ◆ 魚塩焼 +1品 ジャーマンポテト	**11** 345kcal  ● 茄子カレー ● カニクリームフライ ◆ オムレツ +1品 甘酢肉団子	**12** 337kcal  ● 八宝菜 ● 豚玉ねぎ串カツ ◆ マカロニケチャップ炒め +1品 チキンステーキ	**13** 395kcal  ● 豚肉生姜焼 ● 天ぷら（野菜丸揚天 / 蓮根） ◆ 焼うどん +1品 うずら串フライ
16 392kcal  ● 筑前煮 ● カレーコロッケ ◆ 魚塩焼 +1品 磯のり	**17** 334kcal  ● チリコンカン ● メンチカツ ◆ オムレツ野菜あんかけ +1品 いんげん胡麻あえ	**18** 341kcal  ● 豚肉と筍のオイスター炒め ● すり身豆腐 ◆ 竹輪天 +1品 大焼売	**19** 309kcal  ● カレー ● グリルチキン照焼 ◆ イカ寄せフライ +1品 ポテトサラダ	**20** 360kcal  ● 海老カツ ● 焼きそば ◆ 大豆とひじき煮 +1品 春巻き
23 勤労感謝の日	**24** 286kcal  ● 茄子そぼろあん ● 目玉焼フライ ◆ 豚ニラもやし炒め +1品 鉄板棒餃子	**25** 441kcal  ● ハンバーグぽん酢ソース ● ポテトフライ ◆ 自家製ハムマカロニサラダ +1品 カニクリームフライ	**26** 367kcal  ● 麻婆厚揚げ ● 肉大焼売 ◆ 野菜春巻き +1品 かぼちゃコロッケ	**27** 296kcal  ● クリームシチュー ● 豚玉ねぎ串カツ ◆ オムレツ +1品 赤ウインナー
30 354kcal  ● 豚肉と蒟蒻のすき焼煮 ● イカ寄せフライ ◆ 春雨野菜炒め +1品 海鮮焼売			おまかせメニューの日 7日(土) 14日(土) 21日(土) 28日(土) お休み 3日(火) 文化の日 23日(月) 勤労感謝の日	お願い ● 材料入手の関係でメニューが一部変わることがございますので、その際はご了承ください。 ● 表示されているのはおかずのカロリーです。ご飯についてはお問い合わせください。 ● お届けするお弁当容器は、写真と異なる場合がございますのでご了承ください。 ● 地域によってはお届けできない場合がございますのでご了承ください。 ● 食中毒防止の為、当日の午後１時までにお召し上がりください。 ● できるだけ風通しの良い、涼しい場所で保管してください。