

2017年われもこう弁当 10月のこんだて表

吾亦紅
TEL/FAX
24-2053

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 ごはん マーメイドチキン 高野の含め煮 もずく酢 774Kcal	3 ごはん 鰹のとろろマヨ焼き 竹輪の炒り煮 ポン酢あえ 655Kcal	4 ごはん とんかつ 大根の煮物 わかめの酢の物 728Kcal	5 山菜ごはん 秋刀魚の塩焼き 五目煮豆 中華風あえ 688Kcal	6 ごはん 魚団子煮 海老マヨ炒め 浅漬け風 621Kcal
9 体育の日	10 ごはん 塩鯖 ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 569Kcal	11 ごはん エビチリ 味噌田楽 ポテトサラダ 722cal	12 ごはん オムレツ きんぴら ツナサラダ 765Kcal	13 ごはん ハンバーグ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 898Kcal
16 都合により 休業いたします	17 ごはん とりからあげ 土佐煮 マカロニサラダ 851Kcal	18 ごはん 白身魚のきのこあんかけ さつまいも甘煮 ごぼうサラダ 680Kcal	19 ごはん おでん ビーフンソテー 胡麻マヨあえ 717Kcal	20 ごはん 鰹の西京焼き 若竹煮 スパサラダ 754Kcal
23 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 切り干し大根煮 胡麻あえ 673Kcal	24 ごはん 牛肉の甘辛炒め 刻み昆布煮 コールスローサラダ 706Kcal	25 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ツナじゃが いんげんサラダ 730Kcal	26 ごはん 酢豚 ピリ辛茼蒿 こんぶあえ 840Kcal	27 ごはん てんぷら 卯の花 からしあえ 732Kcal
30 ごはん 豚のケチャップソースかけ 里芋の煮物 ひじきサラダ 853Kcal	31 ごはん タラとポテトクリーム焼き 炊き合わせ 梅肉あえ 719Kcal			