

2017年われもこう弁当 11月のこんだて表

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 吾亦紅 TEL/FAX 24-2053 </div> <p>配達後は、早めにお召し上がりください</p>		1 ごはん お好み焼き風卵焼き 牛ごぼう煮 豆サラダ 868Kcal	2 ごはん 炭火焼き鶏のポン酢あえ ビーファン野菜ソテー 胡麻あえ 746Kcal	3 文化の日
6 ごはん すき焼き風煮 焼きなす 酢味噌あえ 687Kcal	7 ごはん ホッケ西京焼き 里芋のそぼろあんかけ 中華風酢の物 690Kcal	8 ごはん 豚の生姜焼き 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 848Kcal	9 ごはん 鱈のサッパリ煮 筑前煮 フロッコリーサラダ 770Kcal	10 ごはん といてん 土佐煮 キャベツ胡麻酢あえ 674Kcal
13 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 梅肉あえ 671Kcal	14 ちらし寿司 鮭マヨ焼き 味噌田楽 しらすあえ 688Kcal	15 ごはん 牡蠣フライ 大根の炒り煮 ナムル 768Kcal	16 ごはん 焼肉風炒め 茄子の煮物 ツナサラダ 715Kcal	17 ごはん 赤魚の煮つけ カップグラタン こんぶあえ 720Kcal
20 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 709Kcal	21 ごはん 味噌おでん 沖フリのみりん漬け カレーマヨサラダ 780Kcal	22 ごはん 白身魚のホイル焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 666Kcal	23 勤労感謝の日	24 ごはん とんかつ 糸こんにゃくの炒り煮 青じそあえ 712Kcal
27 ごはん 鱈のクリームきのこソースかけ 金時豆の甘煮 おかかあえ 630Kcal	28 ごはん 鶏つくね いか大根 白和え 748Kcal	29 ごはん 鱈のピザ風焼き たまごとし スパサラダ 774Kcal	30 ごはん とりからあげ 刻み昆布の煮物 たまごサラダ 854Kcal	