

2017年われもこう弁当 12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
				1 ごはん 赤魚の葱ソースかけ 味噌煮 ポテトサラダ 777Kcal
4 ごはん 塩鮭 味噌田楽 芋てん 687Kcal	5 ごはん 海老チリソース 炊き合わせ 昆布あえ 821Kcal	6 ごはん ハンバーグ 土佐煮 梅肉あえ 713Kcal	7 ごはん 鱈のポテト焼き 金平ごぼう フロッコリーあえ 777Kcal	8 ごはん 豚のカレーソースかけ 炊き合わせ 根菜サラダ 800Kcal
11 ごはん ぶりの照り煮 切干し大根煮 マカロニサラダ 658Kcal	12 ごはん いかの煮つけ 焼きそば ツナマヨあえ 796Kcal	13 ごはん 手羽先黄金焼き 炒めなます 磯辺あえ 765Kcal	14 ごはん 酢豚 小松菜の煮浸し お芋サラダ 834Kcal	15 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 678Kcal
18 ごはん とり天の野菜あんかけ ピリ辛苜蓿 ピーナッツあえ 844Kcal	19 ごはん 鱈のとろろ焼き たまごとし スパサラダ 774Kcal	20 ごはん つくね ジャーマンポテト 大根サラダ 744Kcal	21 ごはん 犠牲豆腐 マーボー春雨 甘酢キャベツ 696Kcal	22 ごはん 鯖海苔マヨ焼き じゃが芋のケチャップ煮 わかめの酢の物 816Kcal
25 ごはん とりからあげ おから ひじきサラダ 821Kcal	26 ごはん 魚団子 たらこん 胡麻酢あえ 671Kcal	27 ごはん 鮭のホイル焼き 竹輪の炒り煮 たまごサラダ 718Kcal	28 ごはん すき焼き風煮 焼きなす コーンサラダ 786Kcal	29 休業いたします