

2018年われもこう弁当 10月のこんだて表

TEL 24-2053
TEL 0120-63-0065
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 冷しゃぶ風 味噌田楽 スパサラダ 832Kcal	2 ごはん 赤魚の甘酢かけ 煮浸し シルバーサラダ 623Kcal	3 ごはん おしツミートソースかけ 揚げ茄子 中華風あえ 746Kcal	4 ごはん 魚団子煮 カレー炒め 海苔酢あえ 720Kcal	5 ごはん てんぷら 五目煮豆 胡麻酢あえ 806Kcal
8 体育の日	9 ごはん とんかつ 竹輪の炒り煮 磯部あえ 769Kcal	10 ごはん かわはぎの煮つけ 中華炒め からしマヨあえ 611Kcal	11 ごはん エビチリ ツナじゃが ピーナッツあえ 724Kcal	12 ごはん 甘酢肉団子 蒟蒻の煮もの 胡麻味噌あえ 782Kcal
15 都合により お休みいたします	16 ごはん 焼き鮭 切り干しナポリタン 胡麻マヨあえ 668Kcal	17 ごはん 豚テキのおろしかけ 煮しめ わかめの酢の物 781Kcal	18 ごはん 八宝菜 炊き合わせ ごぼうサラダ 739Kcal	19 ごはん 鯖の西京焼き 南瓜のあんかけ 中華あえ 773Kcal
22 ごはん とりからあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 767Kcal	23 ごはん 鰯味噌マヨ焼き きんぴら 春雨の酢の物 773Kcal	24 ごはん ハンバーグ ピリ辛こんにゃく おかかあえ 700Kcal	25 ごはん おでん盛り合わせ ビーフンソテー 梅肉あえ 678Kcal	26 ごはん 鰯おろしチリチリかけ 若竹煮 ポン酢あえ 841Kcal
29 ごはん 牛肉のカレーソテー 切り干し大根煮 ポテトサラダ 792Kcal	30 ごはん 秋刀魚の塩焼き きゃべつ麻婆風 カニカマサラダ 798Kcal	31 ごはん 鮭のホイル焼き きんぴら蓮根 南瓜サラダ 678Kcal		