

2018年われもこう弁当 1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	2	3	4	5 ごはん ぶりの照り煮 切り干し大根 マカロニサラダ 676Kcal
年末年始休業 				
8 成人の日	9 ごはん ハンバーグ 土佐煮 梅肉あえ 708cal	10 ごはん 赤魚の海苔葱ソース 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 751Kcal	11 五穀米 鯖の梅煮 精進炒め たまごサラダ 719Kcal	12 ごはん とじからあげ 蒟蒻の炒り煮 ゴマみそあえ 778Kcal
15 ごはん 炭火焼き鳥のポン酢あえ ビーフン炒め かぼちゃサラダ 848Kcal	16 ごはん 塩鮭 味噌田楽 いも天 702Kcal	17 ごはん 焼肉炒め 茄子の煮物 ツナサラダ 715Kcal	18 ごはん かきフライ ケチャップ煮 磯辺あえ 797Kcal	19 ごはん ホイル焼き 南瓜のあんかけ ツナマヨサラダ 674Kcal
22 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ぴりから蒟蒻 ピーナッツあえ 844Kcal	23 ごはん ホッケ西京焼き 里芋のそぼろあん 中華風酢の物 690Kcal	24 ごはん 海老天 高野の含め煮 ポン酢あえ 707Kcal	25 ごはん お好み焼き風卵焼き ジャーマンポテト ひじきあえ 772Kcal	26 ごはん チキンカレー風味焼き 刻み昆布煮 かにかまサラダ 702Kcal
29 ごはん トンテキマスタードソース 小松菜の煮浸し シルバーサラダ 863Kcal	30 ごはん 鰹&いかフライ チリソース炒め わかめの酢の物 711Kcal	31 ごはん 魚の竜田揚げ 五目煮しめ 菜種あえ 634Kcal		