

# 2018年われもこう弁当 2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
			<b>1 ごはん</b> とりつくね いか大根 洋風白和え 748Kcal	<b>2 ごはん</b> 赤魚のマヨ焼き 刻み昆布煮 中華風酢の物 705Kcal
<b>5 ごはん</b> とりからあげ おから ひじきドレッシングあえ 821Kcal	<b>6 ごはん</b> 沖ぶり味醂漬け おでん風煮 カレーマヨサラダ 780Kcal	<b>7 ごはん</b> CAオムレツ じゃが芋のケチャップ煮 ゴママヨあえ 706Kcal	<b>8 ごはん</b> 鮭のクリームきのこソース 金時豆の甘煮 おかかあえ 630cal	<b>9 ごはん</b> 八宝菜 フライ餃子 もやしナムル 878Kcal
<b>12</b> 振替休日	<b>13 ごはん</b> お好み焼きチキン 切干し大根煮 南瓜サラダ 807Kcal	<b>14 ごはん</b> 鰹のとろろ焼き 卵とじ スパサラダ 786Kcal	<b>15 ごはん</b> 海老千り 炊き合わせ 昆布あえ 663Kcal	<b>16 ごはん</b> 豚のホイル焼き 五目煮豆 梅肉あえ 764Kcal
<b>19 ごはん</b> 塩鯖 きんぴら からしマヨあえ 664Kcal	<b>20 ごはん</b> 豆腐ハンバーグ 白菜のコンソメ 卵サラダ 833Kcal	<b>21 ごはん</b> 秋刀魚のかば焼き キャベツ蒸し煮 カニカマサラダ 847Kcal	<b>22 ごはん</b> ホッケの煮つけ ちくわ磯辺揚げ ポテトサラダ 768Kcal	<b>23 ごはん</b> すき焼き風煮 さつま芋檸檬煮 酢味噌あえ 736Kcal
<b>26 ごはん</b> 豚の玉葱ソース 竹輪と昆布の炒り煮 マカロニサラダ 864Kcal	<b>27 ごはん</b> 鰹のピザ焼き 蒟蒻の土佐煮 甘酢きゃべつ 744Kcal	<b>28 ごはん</b> カキフライ 大根の炒り煮 ナムル 768Kcal		