

吾亦紅

われもこう

0120-63-0065

TEL・FAX 24-2053

2018年われもこう弁当

# 3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  |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   | <b>1 ごはん</b><br>魚団子煮<br>たらこん<br>のり酢あえ<br><b>671Kcal</b>         | <b>2 ごはん</b><br>チキン南蛮<br>ひじきの炒り煮<br>胡麻あえ<br><b>758Kcal</b>      |
| <b>5 ごはん</b><br>塩鮭<br>いも天<br>味噌田楽<br><b>702Kcal</b>                              | <b>6 ごはん</b><br>炭火焼チキンおろしあえ<br>ビーフソテー<br>南瓜サラダ<br><b>848Kcal</b> | <b>7 ごはん</b><br>エビフライ<br>ケチャップ煮<br>磯部あえ<br><b>797Kcal</b>     | <b>8 ごはん</b><br>たらのポテト焼き<br>きんぴら<br>フロッコリーあえ<br><b>777 Kcal</b> | <b>9 ごはん</b><br>鯖の味噌煮<br>人参の胡麻炒め<br>白菜の甘酢あえ<br><b>743Kcal</b>   |
| <b>12 ごはん</b><br>からあげ<br>土佐煮<br>マカロニサラダ<br><b>851Kcal</b>                        | <b>13 ごはん</b><br>鮭きのこソースかけ<br>がんもの煮物<br>根菜サラダ<br><b>711Kcal</b>  | <b>14 ごはん</b><br>鯖のマヨ焼き<br>大根の炒り煮<br>中華あえ<br><b>709Kcal</b>   | <b>15 ごはん</b><br>牛肉の甘辛炒め<br>小松菜の煮浸し<br>ポテトサラダ<br><b>800Kcal</b> | <b>16 ごはん</b><br>豚のホイル焼き<br>ツナじゃが<br>スパサラダ<br><b>818Kcal</b>    |
| <b>19 ごはん</b><br>照り焼きチキン<br>キャベツの蒸し煮<br>シルバーサラダ<br><b>771Kcal</b>                | <b>20 ごはん</b><br>塩鯖<br>高野の含め煮<br>春雨の酢の物<br><b>681Kcal</b>        | <b>21</b><br><b>春分の日</b>                                      | <b>22 ごはん</b><br>とりつくね<br>刻み昆布煮<br>かにかまサラダ<br><b>743Kcal</b>    | <b>23 ごはん</b><br>鱈のトマトソースかけ<br>焼きなす<br>ひじきサラダ<br><b>677Kcal</b> |
| <b>26 ごはん</b><br>沖ぶりカレーニエル<br>里芋の煮もの<br>梅肉あえ<br><b>771Kcal</b>                   | <b>27 ごはん</b><br>豚の焼肉風炒め<br>切干大根煮<br>ツナサラダ<br><b>720Kcal</b>     | <b>28 ごはん</b><br>南瓜オムレツ<br>竹輪の炒り煮<br>中華風酢の物<br><b>736Kcal</b> | <b>29 ちらし寿司</b><br>いか天<br>カレー煮<br>おかかあえ<br><b>798Kcal</b>       | <b>30 ごはん</b><br>肉団子甘酢あえ<br>ピリ辛茼蒿<br>ピーナッツあえ<br><b>844Kcal</b>  |