

# 2018年われもこう弁当 5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> ハンバーグ 炒めなます マカロニサラダ 842Kcal	<b>2 ごはん</b> 焼き鮭 切り干しナポリタン 胡麻マヨあえ 688Kcal	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日
<b>7 ごはん</b> 鶏海苔チーズやき 切り干し大根煮 甘酢白菜 773 Kcal	<b>8 ごはん</b> ホッケ西京焼き 揚げ出し豆腐 ビーフンあえ 701Kcal	<b>9 ごはん</b> 豚のチリソース炒め 小松菜の煮浸し 薩摩芋サラダ 847Kcal	<b>10 ごはん</b> 魚のホイル焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 666Kcal	<b>11 ごはん</b> エビかつ 高野の含め煮 茎ワカメサラダ 811Kcal
<b>14 ごはん</b> 鯖のカレー焼き 土佐煮 春雨の酢の物 672Kcal	<b>15 ごはん</b> 牛肉トマト炒め 里芋田楽 コールスロー 789Kcal	<b>16 山菜ちらし</b> 焼き魚 ごま豆腐 ひじきサラダ 764cal	<b>17 ごはん</b> フライ餃子 ツナじゃが 胡麻和え 756Kcal	<b>18 ごはん</b> 秋刀魚の蒲焼き 金時豆の甘煮 梅肉あえ 793Kcal
<b>21 ごはん</b> からあげ 五目煮豆 酢味噌あえ 808Kcal	<b>22 ごはん</b> 赤魚のマヨ焼き きんぴら からしあえ 780Kcal	<b>23 ごはん</b> 豚の塩だれソテー 若竹煮 ビーンズサラダ 832Kcal	<b>24 ごはん</b> 鯖の味噌煮 南瓜のあんかけ 甘酢きゃべつ 781Kcal	<b>25 ごはん</b> つくねだんご ジャーマンポテト 磯部あえ 744Kcal
<b>28 ごはん</b> 鯖のゆかり焼き 大根の炒り煮 ゼンマイナムル 766 kcal	<b>29 ごはん</b> コロッケ 五目ひじき スパサラダ 751Kcal	<b>30 ごはん</b> オムレツのミートソースかけ 揚げなす 中華風酢の物 746Kcal	<b>31 ごはん</b> 手羽元のサッパリ煮 野菜炒め 南瓜サラダ 849Kcal	