
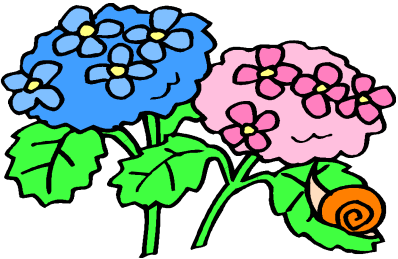


2018年われもこう弁当 6月のこんだて表

吾亦紅
TEL/FAX
0120630065/242053

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
				1 ごはん かれいの煮つけ 切り干しナポリタン たまごサラダ 719Kcal
4 ごはん あじフライ 里芋のそぼろあんかけ もずく酢 838Kcal	5 ごはん 豚のピリ辛ソースかけ 南瓜の煮物 小松菜の炒り煮 766Kcal	6 ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 ポテトサラダ 688Kcal	7 ごはん 海苔マヨチキン ピリ辛春雨 錦糸あえ 766Kcal	8 ごはん 南瓜オムレツ 竹輪の炒り煮 中華風あえ 736Kcal
11 ごはん 鯖の葱みそ焼き 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 788Kcal	12 ごはん 八宝菜 がんもの含め煮 ひじきサラダ 823Kcal	13 ごはん 赤魚カレーマヨ焼き 炒めなます おかかあえ 738Kcal	14 ごはん 松風焼き 五目ビーフン 酢味噌あえ 688Kcal	15 ごはん 天ぷら ごま豆腐 からしあえ 866Kcal
18 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 梅肉サラダ 678Kcal	19 ごはん からあげ 刻み昆布煮 マカロニサラダ 881Kcal	20 ごはん 魚団子煮 エビマヨ炒め 浅漬け 621Kcal	21 ごはん 豚とナスの味噌炒め 煮豆&かか煮 スパサラダ 875Kcal	22 ごはん 鶏肉と茸のホイル焼き 卵とじ ツナサラダ 845Kcal
25 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 いんげんサラダ 788Kcal	26 ごはん 白身魚の春雨あんかけ 炊き合わせ まめサラダ 717Kcal	27 ごはん すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 春雨の酢の物 756Kcal	28 ごはん 鱈の甘酢漬け 筑前煮 フロッコリーあえ 733Kcal	29 ごはん とんかつ 糸こんの炒り煮 青じそあえ 712Kcal