

2018年われもこう弁当 7月のこんだて表

吾木紅
TEL 0120-63-0065
FAX 24-2053

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 ごはん 鯖の梅煮 大根の炒り煮 フロッコリーあえ 719Kcal	3 ごはん 肉詰めフライ 炒めなます ポテトサラダ 753Kcal	4 ごはん 鯖の西京焼き 土佐煮 中華あえ 729Kcal	5 ごはん 鰹のピザ焼き じゃが芋の甘辛煮 昆布和え 717Kcal	6 ごはん 手羽元サッパリ煮 たらこん 青じそあえ 733Kcal
9 ごはん ミックスフライ チリソース炒め わかめの酢の物 711Kcal	10 ごはん 焼き鮭 じゃが芋のほろあなか汁 中華風酢の物 690Kcal	11 ごはん 牛肉のカレーマリネ 蓮根のきんぴら おかかあえ 701Kcal	12 ごはん 鯖のタルタルかけ ひじきの炒り煮 バンバンジー風 830Kcal	13 ごはん ハンバーグ 炊き合わせ コールスロー 815Kcal
16 海の日	17 ごはん タンドリーチキン 切り干し大根煮 ツナサラダ 814Kcal	18 ごはん 塩鯖 きんぴら マカロニサラダ 654Kcal	19 ごはん ホッケゆかり焼き 揚げナス ナムル 765Kcal	20 ごはん からあげ 刻み昆布煮 スパサラダ 881Kcal
23 ごはん 鶏の磯辺焼き 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 748Kcal	24 ごはん ハムサラダフライ ナスの味噌煮 磯辺あえ 748Kcal	25 ごはん 鰹の南蛮風焼き ぴり辛蒟蒻 南瓜サラダ 817Kcal	26 ごはん 豚のソテー 五目煮しめ 胡瓜酢の物 781Kcal	27 ごはん オムレツ夏野菜ソースかけ 竹輪の炒り煮 お浸し 662Kcal
30 古代米 沖ぶりの照り焼き 薄くず煮 からしあえ 677Kcal	31 ごはん 天ぷら 高野の含め煮 ゆかりあえ 752Kcal	いつもお弁当をご利用いただき、ありがとうございます。 お弁当がお手元に届きましたら、 できるだけお早めにお召し上がりください。		