

2018年われもこう弁当 8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
		1 ごはん 白身のラビゴットソース 炊き合わせ ごぼうサラダ 769Kcal	2 ごはん とりからあげ 蒟蒻のピリ辛煮 きゃべつの甘酢あえ 827Kcal	3 ごはん 牛肉ケチャップソテー 切り干し大根煮 梅おかかあえ 684Kcal
6 ごはん フライ餃子 ツナじゃが 胡麻あえ 756Kcal	7 ごはん 鯖の味噌煮 コーン炒り卵 昆布あえ 703Kcal	8 ごはん 手羽元サッパリ煮 ビーフン炒め 茄子の甘酢漬け 659Kcal	9 ごはん カルシウムオムレツ 炊き合わせ バンバンジー風 718Kcal	10 ごはん 鯖の西京焼き 南瓜あんかけ 中華あえ 773Kcal
13 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 金時豆の甘煮 梅肉あえ 93Kcal	14 15 お盆休みの為休業いたします		16 	17 ごはん とりつくね 刻み昆布煮 カニカマサラダ 881Kcal
20 ごはん 塩鮭 切干ナポリタン 胡麻マヨあえ 668Kcal	21 ごはん とんかつ 竹輪の炒り煮 磯部あえ 827Kcal	22 ごはん 魚のカレークリーム焼き ひじきの炒り煮 浅漬け 632Kcal	23 ごはん えびチリソース 土佐煮 春雨の酢の物 634Kcal	24 ごはん ハンバーグ 炒めなます コールスロー 801Kcal
27 ごはん 海鮮焼き マーボー豆腐 マカロニサラダ 832Kcal	28 ごはん 冷しゃぶ風 味噌田楽 スパサラダ 748Kcal	29 ごはん 赤魚のから揚げ 中華炒め ビーフンあえ 795Kcal	30 ごはん マーマレードチキン 卵とじ もずく酢 804Kcal	31 ごはん 魚の団子煮 オニオンリング 梅マヨあえ 794Kcal