

2018年われもこう弁当 9月のこんだて表

TEL 24-2053
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
				
3 ごはん 牛肉のケチャップソテー 切り干し大根煮 おかかあえ 684Kcal	4 ごはん オムレツミートソースかけ 揚げ茄子 中華風酢の物 773Kcal	5 ごはん チキンソテー 若竹煮 ポン酢あえ 793Kcal	6 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 金時豆の甘煮 梅肉あえ 793Kcal	7 ごはん 天婦羅 高野の含め煮 茄子の醤油漬け 712Kcal
10 ごはん 塩鯖の甘酢漬け きんぴら 辛子マヨあえ 664Kcal	11 ごはん 豚てき 煮しめ 胡瓜の酢の物 781Kcal	12 ごはん 鮭のホイル焼き 味噌田楽 南瓜サラダ 683Kcal	13 ごはん とりからあげ 蒟蒻の土佐煮 甘酢きゃべつ 773Kcal	14 ごはん 鱈の玉葱ソース 五目大豆 コールスロー 702Kcal
17 敬老の日	18 ごはん 鯖の葱味噌マヨ焼き きんぴらレンコン 春雨の酢の物 773Kcal	19 ごはん どんかつ 土佐煮 ビーフンあえ 730Kcal	20 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き ひじきの炒り煮 胡麻和え 673Kcal	21 ごはん 鶏の生姜醤油焼き 炒めなます ツナサラダ 810Kcal
24 振替休日	25 ごはん ささみのチーズかつ 刻み昆布煮 ポテトサラダ 828Kcal	26 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ツナじゃが いんげんサラダ 730Kcal	27 ごはん 松風焼き 五目ビーフン 酢味噌あえ 668Kcal	28 山菜ちらし キスフライ ごま豆腐 ひじきサラダ 764Kcal