

# 2019年われもこう弁当 2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
				<b>1 ごはん</b> 赤魚のカレーマヨ 刻み昆布煮 中華あえ 673Kcal
<b>4 ごはん</b> 蓮根と牛肉の旨炒め 切り干し大根煮 ねばねばサラダ 726Kcal	<b>5 ごはん</b> 鮭のきのことソースかけ 炊き合わせ コーンサラダ 735Kcal	<b>6 ごはん</b> フライ餃子 ツナじゃが ゆかりあえ 756Kcal	<b>7 ごはん</b> カニ玉 牛しぐれ煮 中華風酢の物 688Kcal	<b>8 ごはん</b> てんぷら ピリ辛菘薺 胡麻酢あえ 806Kcal
<b>11</b> <b>建国記念の日</b>	<b>12 ごはん</b> 鶏の麴焼き 五目煮豆 わかめの酢の物 773Kcal	<b>13 ごはん</b> かれいの煮つけ 高野の卵とし フロッコリーサラダ 691Kcal	<b>14 ごはん</b> 甘酢かけ肉団子 菘薺の土佐煮 胡麻味噌和え 782Kcal	<b>15 ごはん</b> 鱈の玉葱ソース 里芋のどぼろ煮 コールスロー 702Kcal
<b>18 ごはん</b> 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 681Kcal	<b>19 ごはん</b> ハムカツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 838Kcal	<b>20 ごはん</b> 豚の生姜焼き 揚げ茄子のおろし煮 からしあえ 766Kcal	<b>21 ごはん</b> 鯖の葱焼き ひじきの炒り煮 大根サラダ 558Kcal	<b>22 ごはん</b> とりのからあげ 五目煮しめ 菜種和え 786Kcal
<b>25 ごはん</b> ハンバーグ ひじきの煮物 いんげんサラダ 834Kcal	<b>26 ごはん</b> 魚の団子煮 カレー炒め スパサラダ 720Kcal	<b>27 ごはん</b> 秋刀魚の塩焼き 南瓜と豚肉の煮物 葱めた 766Kcal	<b>28 ごはん</b> おでん風煮 ビーフン炒め 梅肉あえ 733Kcal	