

# 2019年われもこう弁当 6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>3</b> ごはん 豆腐ハンバーグ しぐれ煮 スパサラダ 843Kcal	<b>4</b> ごはん エビチリ ツナじゃが ピーナッツあえ 724Kcal	<b>5</b> ごはん あぶり手羽先 ひじきの煮物 マカロニサラダ 699Kcal	<b>6</b> ごはん 秋刀魚の蒲焼き きゃべつ麻婆風 カニカマサラダ 847Kcal	<b>7</b> ごはん 酢鶏 小松菜の煮浸し お芋のサラダ 834Kcal
<b>10</b> ごはん 鰹の西京焼き じゃが芋甘辛煮 ビーフンあえ 770Kcal	<b>11</b> ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 竹輪の炒り煮 胡麻あえ 673Kcal	<b>12</b> ごはん ミートローフ 切り干し大根煮 いんげんサラダ 834Kcal	<b>13</b> 山菜ちらし 白身魚フライ 五目大豆煮 コールスローサラダ 746Kcal	<b>14</b> ごはん 卵きんちゃく煮 味噌炒め シルバーサラダ 699Kcal
<b>17</b> ごはん 照焼きチキン 若竹煮 ポン酢あえ 841Kcal	<b>18</b> ごはん 白身魚のラビゴットソースかけ 炊き合わせ ごぼうサラダ 769Kcal	<b>19</b> ごはん 豚肉のケチャップソテー ひじきの炒り煮 フレンチサラダ 698Kcal	<b>20</b> ごはん 魚団子煮 卵焼き 菜の花辛子あえ 733Kcal	<b>21</b> ごはん ミックスフライ 刻み昆布煮 ポテトサラダ 828Kcal
<b>24</b> ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 ツナサラダ 847Kcal	<b>25</b> 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	<b>26</b> ごはん すき焼き風炒め フライドポテト 大根サラダ 698Kcal	<b>27</b> ごはん 鮭の蒸し焼き 味噌田楽 南瓜サラダ 683Kcal	<b>28</b> ごはん てんぷら 五目煮しめ 梅肉あえ 735Kcal

