

2019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
2 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 860Kcal	3 ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のあんかけ 甘酢白菜 743Kcal	4 ごはん 冷しゃぶ きんぴら蓮根 ビーフン炒め 737Kcal	5 ごはん 魚の竜田揚げ かつお節ソースかけ 炊き合わせ ごぼうサラダ 762Kcal	6 ごはん おでん風盛り合わせ 秋刀魚の蒲焼き 梅肉あえ 667Kcal
9 ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 煮浸し シルバーサラダ 782Kcal	10 ごはん コロッケ 麻婆豆腐 ドレッシングあえ 716Kcal	11 ごはん 牛肉の甘辛煮 茄子の味噌田楽 春雨の酢の物 688Kcal	12 ごはん ホッケの西京焼き 肉じゃが ビーフンあえ 770Kcal	13 ごはん オムレツのミートソースかけ 竹輪の炒り煮 法蓮草のお浸し 662Kcal
16 敬老の日	17 ごはん ピーマンの肉詰めフライ 五目大豆煮 中華風酢の物 775Kcal	18 ごはん 魚の団子煮 いも天 からしあえ 696Kcal	19 ごはん チキンステーキ 炒めなます ツナサラダ 810Kcal	20 ごはん 鯖のカレームニエル 里芋の煮物 小松菜の中華和え 750Kcal
23 秋分の日	24 ごはん 豆腐ハンバーグ 根菜の炒り煮 たまごサラダ 835Kcal	25 ごはん 鱈のピザ焼き たまごとし ポテトサラダ 829Kcal	26 ごはん 焼肉炒め 高野の含め煮 オクラの酢の物 765Kcal	27 ごはん 天婦羅 ピリ辛茼蒿 胡麻酢あえ 806Kcal
30 ごはん お好み焼きチキン チキンソース炒め 胡麻あえ 775Kcal				

