

# 2020年われもこう弁当 10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> オムレツのミートソースかけ 揚げ茄子 カニカマサラダ 772Kcal	<b>2 ごはん</b> 鱈のとろろ焼き 大根の炒め煮 たまごサラダ 768Kcal
<b>5 ごはん</b> 豚の黒酢炒め 切り干し大根煮 胡麻マヨあえ 837Kcal	<b>6 ごはん</b> 魚だんご煮 カレー炒め 海苔酢あえ 720Kcal	<b>7 ごはん</b> 磯辺焼きチキン きんぴら蓮根 昆布あえ 789Kcal	<b>8 ごはん</b> 白身魚のみぞれあんかけ 煮浸し シルバーサラダ 780Kcal	<b>9 ごはん</b> 天婦羅 土佐煮 からし酢あえ 806Kcal
<b>12 ごはん</b> フリ照り焼き風 うす葛煮 スパサラダ 681Kcal	<b>13 ごはん</b> 煮豚 たまごとし 昆布の酢の物 852Kcal	<b>14 ごはん</b> 赤魚のカレーマヨ焼き 切り干し大根煮 胡麻あえ 675Kcal	<b>15 ごはん</b> コロッケ 竹輪の炒り煮 ひじきの青じそあえ 727Kcal	<b>16 ごはん</b> ホイル焼き みそ田楽 中華風酢の物 683Kcal
<b>19 ごはん</b> からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 860Kcal	<b>20 ごはん</b> ホッケのチーズ焼き 焼き茄子 ポン酢あえ 624Kcal	<b>21 ごはん</b> おでん風煮 ビーフン炒め 梅肉あえ 667Kcal	<b>22 ごはん</b> すき焼き風煮 卵の花煮 おかかあえ 720Kcal	<b>23 ちらし寿司</b> 白身フライ 五目大豆煮 コールスローサラダ 743Kcal
<b>26 ごはん</b> ハンバーグ ぴりから蒟蒻 大根サラダ 720Kcal	<b>27 ごはん</b> 海老千り 炊き合わせ えのきあえ 689Kcal	<b>28 ごはん</b> 魚の西京焼き 肉じゃが ポン酢あえ 770Kcal	<b>29 ごはん</b> 手羽元の炙り焼き ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 756Kcal	<b>30 ごはん</b> 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 681Kcal