

# 2020年われもこう弁当 1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
		1	2	3
<b>年末年始休業いたします</b> (12/28~1/5迄)				
<b>6 ごはん</b> とんかつ ひじきの煮物 小松菜の中華和え <b>744Kcal</b>	<b>7 ごはん</b> 鯖のカレー風味焼き 高野の卵とじ ビーフンあえ <b>804Kcal</b>	<b>8 ごはん</b> 海老マヨ 炊き合わせ えのきあえ <b>689Kcal</b>	<b>9 深川ごはん</b> 白身魚のきのこソースかけ 里芋の煮物 わかめの酢の物 <b>705Kcal</b>	<b>10 ごはん</b> 鶏のたれ焼き 切り干し大根煮 南瓜サラダ <b>797Kcal</b>
<b>13</b> <b>成人の日</b>	<b>14 ごはん</b> イカ団子チリソース 味噌田楽 ポテトサラダ <b>722Kcal</b>	<b>15 ごはん</b> 鰯のとろろ焼き 大根の炒め煮 たまごサラダ <b>768Kcal</b>	<b>16 ごはん</b> てんぷら 五目大豆煮 からしあえ <b>673Kcal</b>	<b>17 ごはん</b> 鯖の味噌煮 南瓜のあんかけ スパゲティサラダ <b>881Kcal</b>
<b>20 ごはん</b> タルタルチキン いか大根 ゆかりあえ <b>734Kcal</b>	<b>21 ごはん</b> さんまの蒲焼き 味噌炒め カニカマサラダ <b>851Kcal</b>	<b>22 ごはん</b> 五目たまご焼き 土佐煮 棒棒鶏風酢の物 <b>781Kcal</b>	<b>23 ごはん</b> 焼肉炒め 高野の含め煮 おくらの酢の物 <b>634Kcal</b>	<b>24 ごはん</b> 魚の明太子焼き 筑前煮 白菜の甘酢漬け <b>744Kcal</b>
<b>27 ごはん</b> ハンバーグ ピリ辛茼蒿 コールスロー <b>817Kcal</b>	<b>28 ごはん</b> カキフライ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ <b>769Kcal</b>	<b>29 ごはん</b> 豚の包み焼き 煮たまご ピーナッツあえ <b>732Kcal</b>	<b>30 ごはん</b> 鰯の西京焼き 肉じゃが 春雨の酢の物 <b>770Kcal</b>	<b>31 ごはん</b> おでん風煮 ビーフン炒め 梅肉あえ <b>667Kcal</b>

