

2020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		
1 ごはん 豚の生姜焼き 五目煮しめ わかめの酢の物 737 Kcal	2 ごはん 豚のピザ焼き 切り干し大根煮 ポテトサラダ 815Kcal	3 ごはん とりのからあげ 五目煮豆 おかかあえ 755Kcal	4 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 土佐煮 ゆかりあえ 673Kcal	5 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 ひじきサラダ 727 Kcal		
8 ゆかりごはん 豚のとろろ焼き 大根の炒り煮 たまごサラダ 768Kcal	9 ごはん 焼肉風炒め 高野の含め煮 おくらの酢の物 744Kcal	10 ごはん 太刀魚のピリ辛焼き 里芋のとぼろ煮 葱めた 766 Kcal	11 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 828Kcal	12 ごはん 塩鯖 高野の卵とし 春雨の酢の物 681Kcal		
15 ごはん タラの香味焼き 小松菜の煮浸し ビーフンあえ 671Kcal	16 ごはん 鶏のポテト焼き 炊き合わせ ナムル 786Kcal	17 ごはん 魚の団子煮 カレー炒め 海苔酢あえ 712Kcal	18 ごはん オムレツのミートソースかけ 揚げ茄子 かにかまサラダ 772Kcal	19 ごはん ハンカツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 838Kcal		
22 ごはん 磯辺焼きチキン きんぴら蓮根 ドレッシングあえ 780Kcal	23 ごはん あじ天甘酢かけ ツナじゃが ごまあえ 792Kcal	24 ごはん 田楽風おでん 海老マヨ炒め 胡瓜の酢の物 688Kcal	25 ごはん ハンバーグ 根菜の炒り煮 ツナサラダ 753Kcal	26 ごはん いかから揚げ 炊き合わせ 中華風酢の物 792Kcal		
29 ごはん 鯖の煮つけ コーン卵焼き 昆布あえ 615Kcal	30 ごはん ピーマンの肉詰めフライ きんぴら蒟蒻 スパサラダ 817Kcal					