

2020年われもこう弁当

8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
3 ごはん 鯖の西京焼き 里芋のそぼろ煮 中華あえ 793Kcal	4 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 847Kcal	5 ゆかりごはん 鰯のとろろ焼き 切り干し大根煮 たまごサラダ 768Kcal	6 ごはん 牛肉の甘辛炒め 炊き合わせ 梅肉あえ 747Kcal	7 ごはん 鶏の甘酢かけ 小松菜の煮浸し 薩摩芋サラダ 834Kcal
10 山の日	11 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 カニカマサラダ 860Kcal	12 ごはん クリーム焼き ベーじゃが 磯辺あえ 691Kcal	13 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 竹輪の炒り煮 スパサラダ 851Kcal	14 盆休み
17 ごはん 鯖の甘酢漬け きんぴら 辛子マヨあえ 664Kcal	18 ごはん 五目たまご焼き 味噌炒め 棒棒鶏風酢の物 672Kcal	19 ごはん 煮豚 中華炒め ごぼうサラダ 833Kcal	20 ごはん 鰯のピザ焼き 煮浸し わかめの酢の物 723Kcal	21 ごはん 茄子の挟み揚げ 五目大豆煮 からしあえ 673Kcal
24 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 709Kcal	25 ごはん 赤魚のピリ辛焼き たまごとじ コールスロー 794Kcal	26 ごはん 冷しゃぶ 土佐煮 ビーフン炒め 706Kcal	27 ごはん 魚団子煮 カレー炒め 海苔酢あえ 720Kcal	28 ごはん てんぷら ピリ辛苜蓿 胡麻酢あえ 806Kcal
31 ごはん イカリングフライ 里芋の煮っころがし 中華風酢の物 762Kcal	 <p>～レジ袋有料化のお知らせ～ 7月1日以降 お持ち帰りレジ袋を有料化致します サイズ問わず1枚5円 ご希望のお客様はお声かけください ご理解、ご協力をお願い申し上げます。</p>			