

2020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 |
|--|--|--|--|--|
|  | 1 ごはん 赤魚の煮つけ 焼きそば ツナマヨあえ 706Kcal | 2 ごはん 手羽元のさっぱり煮 煮豆 のり酢あえ 782Kcal | 3 ごはん 鰯のから揚げ 長崎とぼろ ゴママヨあえ 769Kcal | 4 ごはん コンビネーションオムレツ 磯辺揚げ きんぴら蓮根 810Kcal |
| 7 ごはん マーマレードチキン たまごとじ 昆布の酢の物 795Kcal | 8 ごはん 鰹のピザ風焼き 炊き合わせ コールスロー 746Kcal | 9 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 ゆかりあえ 789Kcal | 10 ごはん 煮豚 中華炒め ごぼうサラダ 833Kcal | 11 ごはん 白身魚の甘酢かけ ツナじゃが おかかあえ 737Kcal |
| 14 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 681Kcal | 15 ごはん 鶏のたれ焼き 切り干し大根煮 南瓜サラダ 739Kcal | 16 ごはん 鯖の西京焼き 里芋のとぼろあんかけ 中華あえ 793Kcal | 17 ごはん ハンバーグ ピリこん煮 大根サラダ 720Kcal | 18 ごはん てんぷら 根菜の煮物 梅肉あえ 744Kcal |
| 21 敬老の日 | 22 秋分の日 | 23 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 860Kcal | 24 ごはん 肉巻きいんげん カレーソテー 薩摩芋の中華和え 824Kcal | 25 ちらし寿司 太刀魚の塩焼き 揚げ茄子 シルバーサラダ 713Kcal |
| 28 ごはん たらカツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 838Kcal | 29 ごはん 豚の玉葱ソースかけ 五目大豆 磯辺あえ 756Kcal | 30 ごはん 秋刀魚の塩焼き 南瓜のあんかけ スパサラダ 761Kcal |  | ～レジ袋有料化～ 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 |