

2021年われもこう弁当 2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 豚葱炒め きりぼし大根煮 マカロニサラダ 803Kcal	2 ごはん エビ玉のチリソースかけ さといもの煮物 こんぶあえ 634Kcal	3 ごはん 鮭のタルタル焼き きんぴら西蘭 ゆかりあえ 780Kcal	4 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 コールスローサラダ 783Kcal	5 ごはん 赤魚の煮つけ やきそば ツナサラダ 796 Kcal
8 ごはん マーマレードチキン おから 中華風酢の物 785Kcal	9 山菜ごはん コロッケ きりぼしナポリタン ごまマヨあえ 641Kcal	10 ごはん 魚だんご カレー炒め のり酢あえ 712Kcal	11 建国記念の日	12 ごはん カキフライ 炊き合わせ ドレッシングあえ 727Kcal
15 ごはん ピーマンの肉詰めフライ 土佐煮 スパサラダ 817Kcal	16 ごはん 鶏のポテト焼き 竹輪の炒り煮 ナムル 786Kcal	17 ごはん にら玉焼き 筑前煮 ポテトサラダ 781Kcal	18 ごはん あじの甘酢かけ 高野の含め煮 ごまあえ 792Kcal	19 ごはん 豚のケチャップ/テー ひじきの炒り煮 梅おかかあえ 705Kcal
22 ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッキーサラダ 740Kcal	23 天皇誕生日	24 ごはん ハンバーグ 根菜の炒り煮 シルバーサラダ 753Kcal	25 ごはん タラの香味焼き 小松菜の煮浸し ビーフンあえ 671Kcal	26 ごはん からあげ 五目煮豆 おかかあえ 776Kcal

