

2021年6月

TEL 24-2053
TEL 0120-63-0065
FAX 24-2053

われもこう弁当献立表

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
 <p>1 ごはん 鮭の塩焼き 切り干しナポリタン 胡麻マヨあえ 668Kcal</p>	<p>2 ごはん 豚の生姜焼き 五目大豆煮 スパサラダ 828Kcal</p>	<p>3 ごはん 鯖の味噌煮 茄子の揚げ浸し 梅肉あえ 632Kcal</p>	<p>4 ごはん ツナコーンオムレツ 根菜の炒め煮 わかめの酢の物 637Kcal</p>	
<p>7 ごはん 大葉つくね 蒟蒻の炒り煮 胡麻味噌あえ 755Kcal</p>	<p>8 ごはん 鱈のピザ風焼き 炊き合わせ シルバーサラダ 746Kcal</p>	<p>9 ごはん エビチリ 里芋の煮物 ひじきサラダ 771Kcal</p>	<p>10 ごはん マーメイドチキン おから ゆかりあえ 769Kcal</p>	<p>11 ごはん 鯖の西京焼き 肉じゃが 中華風あえ 722Kcal</p>
<p>14 ごはん とんかつ 煮しめ 錦糸あえ 734Kcal</p>	<p>15 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 卵とじ 葱めた 764Kcal</p>	<p>16 ごはん 冷しゃぶ 土佐煮 ビーフン炒め 739Kcal</p>	<p>17 ごはん 赤魚のマヨ焼き 南瓜の煮物 小松菜の中華あえ 708Kcal</p>	<p>18 ごはん ハンバーグ 焼き茄子 ポテトサラダ 814Kcal</p>
<p>21 ごはん ホッケの生姜煮 焼きそば ツナマヨあえ 796Kcal</p>	<p>22 ごはん 中華炒め 焼売 ピーナッツあえ 708Kcal</p>	<p>23 ごはん サイコロステーキ 切り干し大根煮 酢の物 795Kcal</p>	<p>24 ごはん 鮭のきのこソースかけ 高野の含め煮 コーンサラダ 824Kcal</p>	<p>25 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal</p>
<p>28 ごはん 塩鯖 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 681Kcal</p>	<p>29 ごはん チーズハンペンフライ 味噌炒め 昆布あえ 681Kcal</p>	<p>30 ごはん お好み焼きチキン 糸こんにの炒り煮 胡麻あえ 761Kcal</p>		