

2021年7月

われもこう弁当献立表

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 赤魚のコーンマヨ焼き 揚げ茄子 もやしナムル 780Kca	2 ごはん ポークチャップ ひじきの炒り煮 梅おかかあえ 703Kcal
5 ごはん 鯖の葱味噌焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 705Kcal	6 ごはん コロッケ 竹輪の炒り煮 卵サラダ 774Kcal	7 ごはん 豚テキ たっぶりきのこの煮浸し もやしの酢の物 702Kcal	8 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ツナじゃが いんげんサラダ 730Kcal	9 ごはん ミートソースかけオムレツ 切り干し大根の煮物 昆布あえ 667Kcal
12 ごはん ピーマン肉詰めフライ きゃべつの蒸し煮 スパサラダ 749Kcal	13 ごはん ピリ辛焼き鳥 蓮根のきんぴら ゆかりあえ 709Kcal	14 ごはん 塩鮭 きりほしナポリタン ごまマヨサラダ 676Kcal	15 ごはん 冷しゃぶ 土佐煮 ビーフンソテー 737Kcal	16 ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッコリーサラダ 719Kcal
19 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 中華炒め カニカマサラダ 851Kcal	20 ごはん 天婦羅 ピリ辛苜蓿 からし酢あえ 798Kcal	21 ごはん チキンの甘酢かけ 小松菜の煮浸し おまめサラダ 827Kcal	22 海の日	23 スポーツの日
26 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 839Kcal	27 ごはん タラのポテト焼き きんぴらごぼう レモンあえ 718Kcal	28 ごはん 焼肉風炒め 高野の含め煮 おくらの酢の物 744Kcal	29 ごはん 海老千り 味噌煮 ピーナッツあえ 724Kcal	30 ごはん ハンバーグ 苜蓿の煮物 胡麻みそあえ 755Kcal