

2022年11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
 <p>1 ごはん 鯖の煮つけ 焼きそば コーンマヨあえ 826Kcal</p>	<p>2 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 青じそあえ 868Kcal</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4 ごはん 中華風たまご きりぼしナポリタン ごぼうサラダ 694Kcal</p>	
<p>7 ごはん 秋刀魚の蒲焼き きゃべつの味噌炒め 春雨の酢の物 806Kcal</p>	<p>8 ごはん 鶏の親子煮 きんぴら蓮根 スパゲッティサラダ 802Kcal</p>	<p>9 ごはん タラのポテト焼き 炊き合わせ 中華あえ 718Kcal</p>	<p>10 ごはん 海老千り 高野の含め煮 ひじきの胡麻マヨあえ 817Kcal</p>	<p>11 ごはん 魚のホイル焼き 南瓜のあんかけ マカロニサラダ 682Kcal</p>
<p>14 ごはん チキンステーキのみぞれあんかけ ひじきの炒り煮 コールスロー 689Kcal</p>	<p>15 ごはん カキフライ 炊き合わせ わかめの酢の物 724Kcal</p>	<p>16 ちらし寿司 白身魚の葱マヨ焼き 味噌田楽 もやしの胡麻あえ 650Kcal</p>	<p>17 ごはん 焼肉風炒め 卵とじ 大豆サラダ 737Kcal</p>	<p>18 ごはん 魚だんご煮 土佐煮 中華風酢の物 673Kcal</p>
<p>21 ごはん 鰯のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal</p>	<p>22 ごはん 豚のソース炒め 里芋の煮物 フロッキーサラダ 814Kcal</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 ごはん 肉団子 おから 昆布あえ 722Kcal</p>	<p>25 ごはん 天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal</p>
<p>28 ごはん 鯖のカレー焼き 味噌田楽 磯辺あえ 747Kcal</p>	<p>29 ごはん ハンバーグ 焼きなす ポテトサラダ 813Kcal</p>	<p>30 ごはん 大きなコロケ 竹輪の炒り煮 ツナサラダ 747Kcal</p>		