

# 2022年2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><b>1</b> ごはん オムレツのミートソースかけ 竹輪の炒り煮 法蓮草のお浸し 662Kcal</p>	<p><b>2</b> ごはん 鮭の葱味噌焼き 煮しめ ひじきのマヨあえ 713Kcal</p>	<p><b>3</b> ごはん 牛肉ソテー 切り干し大根煮 おかかあえ 671Kcal</p>	<p><b>4</b> ごはん チーズハンペンフライ 五目ひじき 梅肉あえ 805Kcal</p>	
<p><b>7</b> ごはん お好み焼き千キン チリソース炒め 胡麻あえ 775Kcal</p>	<p><b>8</b> ごはん 白身魚のクリーム焼き ツナじゃが 磯辺あえ 691Kcal</p>	<p><b>9</b> ごはん 煮豚 卵とじ わかめの酢の物 848Kcal</p>	<p><b>10</b> ごはん ほっけの煮つけ 竹輪の磯辺揚げ スパサラダ 768Kcal</p>	<p><b>11</b> 建国記念の日</p>
<p><b>14</b> ごはん 塩鯖 炊き合わせ 春雨の酢の物 681Kcal</p>	<p><b>15</b> ごはん とんかつ 土佐煮 錦糸あえ 683Kcal</p>	<p><b>16</b> ごはん 赤魚の粒マスタード焼き 南瓜の煮物 中華あえ 708kcal</p>	<p><b>17</b> ごはん 豆腐ハンバーグ 揚げなす ポテトサラダ 666Kcal</p>	<p><b>18</b> ごはん 焼肉炒め 高野の含め煮 おくらの酢の物 744Kcal</p>
<p><b>21</b> ごはん 鱈のピザ風焼き 里芋の煮っころがし 中華風酢の物 737Kcal</p>	<p><b>22</b> ごはん 大葉つくね 蒟蒻の煮物 胡麻味噌あえ 755Kcal</p>	<p><b>23</b> 天皇誕生日</p>	<p><b>24</b> ごはん 太刀魚のバター焼き 小松菜の煮浸し 大豆サラダ 714Kcal</p>	<p><b>25</b> ごはん てんぷら ピリ辛蒟蒻 からし酢あえ 806Kcal</p>
<p><b>28</b> ごはん からあげ ひじきの炒り煮 ツナサラダ 859Kcal</p>				