

2022年8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 ホッケの青のり風味焼き 切り干し大根煮 南瓜サラダ 722Kcal	2 ごはん お好み焼き風千キン 里芋の煮物 ピーナッツあえ 780Kcal	3 ごはん 鰯の西京焼き ピリ辛苜蓿 ポテトサラダ 706Kcal	4 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 789Kcal	5 ごはん 鰹のとろろ焼き 茄子のとほろ煮 根菜の酢の物 753Kcal
8 ごはん 豚のカレー炒め 大根の煮物 わかめの酢の物 785Kcal	9 ごはん かに玉風 きりぼしナポリタン ごぼうサラダ 694Kcal	10 ごはん ミックスフライ 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 724Kcal	11 山の日	12 ごはん 塩鯖 中華炒め たまごサラダ 606Kcal
15 お盆休み	16 	17 ごはん ハンバーグ 焼きなす さつまいもサラダ 813Kcal	18 ごはん タラのポテト焼き きんぴら レモンあえ 718Kcal	19 ごはん 大きなコロッケ ひら天の炒り煮 ツナサラダ 751Kcal
22 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 スパサラダ 868Kcal	23 ごはん 鰹のトマト焼 里芋の煮物 中華風酢の物 738Kcal	24 ごはん 豚の生姜焼き 土佐煮 マカロニサラダ 803Kcal	25 ごはん 鰹の煮つけ やきそば風炒め 胡麻マヨあえ 843Kcal	26 ごはん 牛肉の甘辛煮 カレー炒め のり酢あえ 712Kcal
29 ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 煮浸し シルバーサラダ 782Kcal	30 ごはん エビ千リ がんもの煮物 ひじきのマヨあえ 817Kcal	31 ごはん 鮭のタルタル焼き きんぴら ゆかりあえ 686Kcal		