

2023年10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
2 ごはん 豚の葱カレー焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 795Kcal	3 ごはん エビたまかりソースかけ 糸こんの煮物 昆布あえ 673Kcal	4 ちらし寿司 白身魚フライ 茄子の揚げ浸し 根菜サラダ 718Kcal	5 ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッコリーサラダ 719Kcal	6 ごはん 豚しゃぶの香味野菜あえ きんぴら蓮根 ビーフンソテー 737Kcal
9 スポーツの日	10 ごはん ハンバーグ 小松菜の煮浸し ひじきサラダ 711Kcal	11 ごはん イカフライ 炊き合わせ 中華風酢の物 581Kcal	12 ごはん 鶏のポテトソース焼き 竹輪の炒り煮 わかめの酢の物 765Kcal	13 ごはん タラのホイル蒸し じゃが芋のケチャップ煮 コールスロー 634Kcal
16 都合により 休業いたします	17 ごはん とりからあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 745Kcal	18 ごはん 鯖の味噌煮 中華炒め 春雨の酢の物 720Kcal	19 ごはん 牛肉のしぐれ煮 がんもの含め煮 ツナマヨあえ 802Kcal	20 ごはん 赤魚のタルタル焼き 高野の含め煮 胡麻あえ 786Kcal
23 ごはん 磯辺焼きチキン 切干し大根煮 スパサラダ 814Kcal	24 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 里芋の煮物 かにかまサラダ 859Kcal	25 ごはん 焼き餃子 たまごとし ピーナッツあえ 712Kcal	26 ごはん 豚の甘酢あんかけ 南瓜の煮つけ 法蓮草のお浸し 805Kcal	27 ごはん 天婦羅 ピリ辛こんにゃく からし酢あえ 779Kcal
30 ごはん とんかつ きゃべつの和風煮 南瓜サラダ 804Kcal	31 ごはん オムレツミートソースかけ きんぴら おかかあえ 712Kcal			