

2023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
		1 ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ 大根サラダ 673Kcal	2 炊き込みご飯 白身魚フライ 煮浸し シルバーサラダ 681Kcal	3 文化の日
6 ごはん ミックスフライ 土佐煮 ポン酢あえ 752Kcal	7 ごはん 赤魚のホイル蒸し 厚揚げのしぐれ煮 ビーンズサラダ 751Kcal	8 ごはん 豚のカレー炒め おから 甘酢れんこん 785Kcal	9 ごはん コロッケ 竹輪の炒り煮 マヨこんぶあえ 749Kcal	10 ごはん チキンのタルタルかけ 根菜の炒り煮 胡麻あえ 688Kcal
13 ごはん ハンバーグ 小松菜の煮浸し ひじきサラダ 811Kcal	14 ごはん 海老千り 高野の煮物 ひじき胡麻マヨ 817Kcal	15 ごはん おでん風煮 焼きそば ツナマヨあえ 832Kcal	16 ごはん 鮭のけんちん焼き 麻婆茄子 春雨の酢の物 653Kcal	17 ごはん チキンポテト焼き 炊き合わせ ゆかりあえ 719Kcal
20 ごはん 鯉のとろろ焼き そぼろ煮 からし酢あえ 648Kcal	21 ごはん お好み焼き風卵焼き 苜蓿の炒り煮 中華風酢の物 650Kcal	22 ごはん てんぷら 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal	23 勤労感謝の日	24 ごはん 甘酢肉だんご 味噌田楽 ポテトサラダ 722Kcal
27 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 868Kcal	28 ごはん 魚だんご煮 中華炒め からしあえ 697Kcal	29 ごはん 中華炒め 餃子 スパサラダ 722Kcal	30 ごはん ホッケの煮つけ ビーフンソテー わかめの酢の物 592Kcal	