

2023年12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 豚てきのタルタルかけ 大根の炒り煮 胡麻酢あえ 737Kcal	
4 ごはん 鰯の葱味噌焼き きんぴら 青じそあえ 752Kcal	5 ごはん カレー風味チキン キャベツの和風煮 スパゲッティサラダ 744Kcal	6 ごはん カキフライ 炊き合わせ ドレッシングあえ 732Kcal	7 ごはん ホッケ明太マヨ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 742Kcal	8 ちらし寿司 焼メンチカツ そぼろ煮 ピーナッツあえ 646Kcal
11 ごはん とうふミートローフ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ 673Kcal	12 ごはん 鯖の塩焼き きんぴら蓮根 シルバーサラダ 772Kcal	13 ごはん すき焼き風煮 ピリ辛茼蒿 ゆかりあえ 664Kcal	14 ごはん 海老千り 高野の煮物 胡麻和え 761Kcal	15 ごはん チキンのトマトソースかけ ひじきの炒り煮 梅おかかあえ 703Kcal
18 ごはん 鯖の味噌煮 たまごとし ビーフンあえ 712Kcal	19 ごはん とんかつ 茼蒿の炒り煮 葱めた 792Kcal	20 ごはん 赤魚の中華蒸し 切干し大根煮 ポテトサラダ 721Kcal	21 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 849Kcal	22 ごはん タラの甘酢あんかけ ひじきの炒り煮 お芋のサラダ 773Kcal
25 ごはん オムレツ 麻婆茄子 ツナサラダ 702Kcal	26 ごはん 赤魚の粒マスタード焼き 南瓜の煮物 おかかあえ 723Kcal	27 ごはん ハンバーグ 小松菜の煮浸し カニカマサラダ 811Kcal	28 山菜ごはん コロッケ きりほしナポリタン 胡麻マヨあえ 665Kcal	29 休業致します 年始は1/5(金)より 通常営業致します