

2023年1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>～年始休業のお知らせ～ 1月1日(日)～1月4日(水)まで休業とさせていただきます。 尚、新年は1月5日(木)より営業致します。</p>			<p>5 ごはん ホッケのピリ辛香味焼き 里芋のそぼろあんかけ 中華風あえ 664Kcal</p>	<p>6 ごはん エビチリ 高野の含め煮 ひじきのごまドレサラダ 817Kcal</p>
<p>9 成人の日</p>	<p>10 ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 スパサラダ 762Kcal</p>	<p>11 ごはん 鱈のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 648Kcal</p>	<p>12 ごはん 牡蠣フライ 炊き合わせ わかめの酢の物 859Kcal</p>	<p>13 ごはん お好み焼きチキン 糸莖蕪の炒り煮 明太ポテサラ 817Kcal</p>
<p>16 ごはん 稲荷揚げのおでん風煮 ビーフソテー 梅肉あえ 674Kcal</p>	<p>17 ごはん 鮭のけんちん焼き きんぴら いんげんサラダ 695Kcal</p>	<p>18 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 789Kcal</p>	<p>19 ごはん 鯖の味噌煮 カレーソテー もやしナムル 729Kcal</p>	<p>20 ちらし寿司 コーンフライ 味噌田楽 法蓮草の胡麻あえ 632Kcal</p>
<p>23 ごはん 塩鯖 竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 620Kcal</p>	<p>24 ごはん おおきなコロッケ 土佐煮 ポン酢あえ 723Kcal</p>	<p>25 ごはん 豚の生姜焼き風炒め おから 粒マスタードあえ 785Kcal</p>	<p>26 ごはん 鶏のさっぱり煮 中華炒め かぼちゃサラダ 840Kcal</p>	<p>27 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 南瓜の煮物 おかかあえ 723Kcal</p>
<p>30 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 868Kcal</p>	<p>31 ごはん お魚ソーセージオムレツ 莖蕪の炒り煮 中華風酢の物 650Kcal</p>			