

2023年3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 鶏じゃが きりほし+ポリタン 磯辺あえ 664Kcal	2 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 789Kcal	3 ごはん おでん風煮 揚げシューマイ 酢味噌あえ 705Kcal
6 ごはん 豚の味噌炒め 煮豆 スパサラダ 879Kcal	7 ごはん エビチリ 炊き合わせ ひじきのゴママヨサラダ 788Kcal	8 ごはん 赤魚のマヨ焼き 土佐煮 ポン酢あえ 610Kcal	9 ごはん お好み風卵焼き ひじきの炒り煮 バンバンジー風あえ 732Kcal	10 ごはん 魚だんご煮 きんぴら蓮根 フロッコリーサラダ 714Kcal
13 ごはん サーモンフライ 炊き合わせ 中華風酢の物 787Kcal	14 ごはん 酢鶏 切り干し大根煮 さつまいもサラダ 834Kcal	15 ごはん 豚のホイル焼き 高野の含め煮 マカロニサラダ 674Kcal	16 ごはん 鯖の甘酢漬け 南瓜のあんかけ ピーナッツあえ 683Kcal	17 ごはん ハンバーグ 蒟蒻の炒り煮 胡麻味噌あえ 755Kcal
20 ごはん 鯖の西京焼き 高野の含め煮 梅肉あえ 729Kcal	21 春分の日	22 ごはん コロッケ 竹輪の炒り煮 たまごサラダ 765Kcal	23 ごはん チキンソテー 五目ひじき ツナサラダ 805Kcal	24 ごはん 鮭のタルタル焼き きんぴら ゆかりあえ 686Kcal
27 ごはん とんかつ きゃべつの和風煮 わかめの酢の物 712Kcal	28 ごはん 鱈のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 ハニーマスタードあえ 648Kcal	29 ごはん すき焼き風煮 千りビーンズ 海苔酢あえ 718Kcal	30 ごはん ホッケのピリ辛焼き 里芋の煮物 中華あえ 664Kcal	31 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 849Kcal