

2023年5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 雑穀米 秋刀魚の蒲焼き きこの煮浸し 春雨の酢の物 789Kcal	2 ごはん てんぷら 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 869Kcal	9 ごはん 赤魚の春雨あんかけ 絹さやのたまごとし だいずサラダ 822Kcal	10 ごはん 豚ときのりソースかけ 煮浸し もやしの胡麻酢あえ 702Kcal	11 ごはん 大きなコロッケ 竹輪の炒り煮 ツナサラダ 749Kcal	12 ごはん すき焼き風煮 チーズハンペン揚げ 海苔酢あえ 808Kcal
15 ごはん 鯖の煮つけ ビーフンソテー わかめの酢の物 680Kcal	16 ごはん タンドリーチキン風焼き きゃべつの蒸し煮 スパゲッティサラダ 744Kcal	17 ごはん ホッケのマヨ焼き 揚げ茄子ポン酢煮 おかかあえ 643Kcal	18 ごはん 豚バラソース炒め 里芋の煮物 フロッキーサラダ 814Kcal	19 ちらし寿司 白身魚フライ 五目ひじき 中華ドレッシングあえ 621Kcal
22 ごはん 甘酢肉だんご 炊き合せ 法蓮草のお浸し 805Kcal	23 ごはん 豚のピリ辛野菜のせ 土佐煮 南瓜サラダ 742Kcal	24 ごはん とんかつ 大根の炒り煮 葱めた 795Kcal	25 ごはん お好み焼き風卵焼き 西蘭の炒り煮 中華風酢の物 724Kcal	26 ごはん 鮭の塩焼き きんぴら からしあえ 628Kcal
29 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 785Kcal	30 ごはん 魚のホワイトソース焼き 長崎そばろ 酢味噌あえ 743Kcal	31 山菜ごはん 海苔マヨ炒め いとこ煮 千草あえ 755Kcal		