

2023年6月

# われもこう弁当献立表

TEL 24-2053  
TEL 0120-63-0065  
FAX 24-2053

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			<b>1</b> ごはん すき焼き風煮 焼きなす 胡麻マヨあえ 687Kcal	<b>2</b> ごはん 鯖の照焼き 竹輪の炒り煮 ビーフンあえ 635Kcal
<b>5</b> ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 スパサラダ 762Kcal	<b>6</b> ちらし寿司 白身魚フライ そぼろ煮 ピーナッツあえ 646Kcal	<b>7</b> ごはん 磯辺焼きチキン 卵とじ わかめの酢の物 791Kcal	<b>8</b> ごはん おしロミートソースかけ 茄子の揚げ浸し カニカマサラダ 772Kcal	<b>9</b> 五穀米 ホッケの塩焼き おでん風煮 ストックえんどうサラダ 626Kcal
<b>12</b> ごはん 赤魚のマヨ焼き 切り干し大根煮 胡麻あえ 851Kcal	<b>13</b> ごはん ヘルシーミートローフ ピリ辛茼蒿 昆布あえ 708Kcal	<b>14</b> ごはん 魚だんご煮 きんぴら蓮根 シルバーサラダ 714Kcal	<b>15</b> ごはん 中華炒め 高野の含め煮 たまごサラダ 772Kcal	<b>16</b> ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal
<b>19</b> ごはん 豚肉のケチャップ炒め おから 根菜サラダ 785Kcal	<b>20</b> ごはん 鯖の味噌煮 野菜と卵炒め 中華風酢の物 673Kcal	<b>21</b> ごはん 大きなコロケ 土佐煮 ポン酢あえ 674Kcal	<b>22</b> ごはん タラのクリーム焼き きんぴら 柑橘あえ 780Kca	<b>23</b> ごはん 天婦羅 五目ひじき 梅肉あえ 773Kcal
<b>26</b> ごはん あじのピザ焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 816Kcal	<b>27</b> ごはん 海老千り 里芋の煮物 ツナマヨあえ 776Kcal	<b>28</b> キャロットライス ポークソテー&野菜炒め 煮豆 海苔酢あえ 779Kcal	<b>29</b> ごはん 黒むつの粕漬け 肉じゃが ゆかりあえ 678Kcal	<b>30</b> ごはん 鶏の親子煮 きりぼし+ポリタン マカロニサラダ 802Kcal