

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
			1 ごはん すき焼き風煮 焼きなす 胡麻マヨあえ 687Kcal	2 ごはん 鯖の照焼き 竹輪の炒り煮 ビーフンあえ 635Kcal
5 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 スパサラダ 762Kcal	6 ちらし寿司 白身魚フライ そばろ煮 ピーナッツあえ 646Kcal	7 ごはん 磯辺焼きチキン 卵とじ わかめの酢の物 791Kcal	8 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	9 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
12 ごはん 赤魚のマヨ焼き 切り干し大根煮 胡麻あえ 851Kcal	13 ごはん ヘルシーミートローフ ピリ辛茼蒿 昆布あえ 708Kcal	14 ごはん 魚だんご煮 きんぴら蓮根 シルバーサラダ 714Kcal	15 ごはん 中華炒め 高野の含め煮 たまごサラダ 772Kcal	16 ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal
19 ごはん 豚肉のケチャップ炒め おから 根菜サラダ 785Kcal	20 ごはん 鯖の味噌煮 野菜と卵炒め 中華風酢の物 673Kcal	21 ごはん 大きなコロケ 土佐煮 ポン酢あえ 674Kcal	22 ごはん タラのクリーム焼き きんぴら 柑橘あえ 780Kca	23 ごはん 天婦羅 五目ひじき 梅肉あえ 773Kcal
26 ごはん あじのピザ焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 816Kcal	27 ごはん 海老千り 里芋の煮物 ツナマヨあえ 776Kcal	28 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	29 ごはん 黒むつの粕漬け 肉じゃが ゆかりあえ 678Kcal	30 ごはん 鶏の親子煮 きりぼし+ポリタン マカロニサラダ 802Kcal