

2023年7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
3 ごはん ハンバーグ 根菜の炒り煮 わさびあえ 703Kcal	4 ごはん お好み焼き風卵焼き 土佐煮 中華風酢の物 650Kcal	5 ごはん 鶏のサッパリ煮 中華炒め 南瓜サラダ 840Kcal	6 ちらし寿司 白身魚のフライ 蒸し茄子 胡麻あえ 718Kcal	7 ごはん 冷しゃぶ 味噌田楽 ピーナッツあえ 778Kcal
10 ごはん 鯖のカレーあんかけ 炊き合せ ポテトサラダ 795Kcal	11 ごはん シーフードマリネ コロッケ フロッコリーサラダ 719Kcal	12 ごはん 牛肉の甘辛煮 ピリ辛茼蒿 春雨の酢の物 664Kcal	13 ごはん タラホイル焼き ケチャップ煮 ツナサラダ 745Kcal	14 ごはん 天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal
17 海の日	18 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 849Kcal	19 ごはん 塩鮭 里芋の煮物 わかめの酢の物 593Kcal	20 ごはん 焼きメンチカツ ピリ辛茼蒿 スパサラダ 762Kcal	21 ごはん 豚のタルトソースかけ 煮浸し もやしの酢の物 702Kcal
24 ごはん エビチリ 高野の含め煮 ひじきサラダ 817Kcal	25 ごはん 赤魚の辛子マヨ焼き 五目ひじき 梅おかかあえ 627Kcal	26 ごはん 豚の甘酢炒め 南瓜の煮物 お浸し 805Kcal	27 ごはん ホッケの煮つけ 焼きそば ツナサラダ 796Kcal	28 ごはん 肉だんご 春雨の炒り煮 磯辺あえ 786Kcal
31 ごはん 鱈のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 酢味噌あえ 648Kcal				