

# 2023年8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
 <p><b>1</b> ごはん          オムレツのミートソースかけ          味噌煮          カニカマサラダ          772Kcal</p>	<p><b>2</b> ごはん          鯖の南部焼き          卵とじ          ビーファンあえ          713Kcal</p>	<p><b>3</b> ごはん          大きなコロッケ          竹輪の炒り煮          昆布あえ          749Kcal</p>	<p><b>4</b> ごはん          ハンバーグ          きりぼし大根煮          スパサラダ          762Kcal</p>	
<p><b>7</b> ごはん          鱈のカレー風味野菜のせ          高野の含め煮          胡麻あえ          683Kcal</p>	<p><b>8</b> ごはん          からあげ          ひじきの炒り煮          マカロニサラダ          868Kcal</p>	<p><b>9</b> ごはん          すき焼き風煮          ピリ辛茼蒿          春雨の酢の物          781Kcal</p>	<p><b>10</b> ごはん          赤魚のホイル蒸し          揚げ茄子の生姜浸し          まめサラダ          654Kcal</p>	<p><b>11</b>          山の日</p>
<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b>          盆休み</p>	<p><b>16</b>  </p>	<p><b>17</b> ごはん          海老フライ          土佐煮          ポン酢あえ          752Kcal</p>	<p><b>18</b> ごはん          魚だんご          きんぴら蓮根          シルバーサラダ          714Kcal</p>
<p><b>21</b> ごはん          とんかつ          ひじきの炒り煮          からしあえ          795Kcal</p>	<p><b>22</b> ごはん          糸よりのマリネ          きんぴら          わかめの酢の物          645Kcal</p>	<p><b>23</b> ごはん          豚の生姜炒め          小松菜の煮浸し          マカロニサラダ          795Kcal</p>	<p><b>24</b> ごはん          タラのポテトマヨ焼き          炊き合わせ          中華あえ          755Kcal</p>	<p><b>25</b> ごはん          てんぷら          切り干し大根煮          梅肉あえ          773Kcal</p>
<p><b>28</b> ごはん          秋刀魚の蒲焼き          南瓜の煮物          中華風春雨          801Kcal</p>	<p><b>29</b> ごはん          お好み焼きチキン          糸こんの炒り煮          ポテトサラダ          817Kcal</p>	<p><b>30</b> ちらし寿司          白身魚フライ          夏野菜の煮物          磯辺あえ          669Kcal</p>	<p><b>31</b> ごはん          焼き餃子          中華炒め          スパサラダ          722Kcal</p>	