

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>1 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>2 ごはん 鯖の南部焼き 卵とじ ビーフンあえ 713Kcal</p>	<p>3 ごはん 大きなコロッケ 竹輪の炒り煮 昆布あえ 749Kcal</p>	<p>4 ごはん ハンバーグ きりぼし大根煮 スパサラダ 762Kcal</p>	
<p>7 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>8 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 868Kcal</p>	<p>9 ごはん すき焼き風煮 ピリ辛茼蒿 春雨の酢の物 781Kcal</p>	<p>10 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>11 山の日</p>
<p>14</p>	<p>15 盆休み</p>	<p>16 </p>	<p>17 ごはん 海老フライ 土佐煮 ポン酢あえ 752Kcal</p>	<p>18 ごはん 魚だんご きんぴら蓮根 シルバーサラダ 714Kcal</p>
<p>21 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 からしあえ 795Kcal</p>	<p>22 ごはん 糸よりのマリネ きんぴら わかめの酢の物 645Kcal</p>	<p>23 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>24 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>25 ごはん てんぷら 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal</p>
<p>28 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 南瓜の煮物 中華風春雨 801Kcal</p>	<p>29 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>30 ちらし寿司 白身魚フライ 夏野菜の煮物 磯辺あえ 669Kcal</p>	<p>31 ごはん 焼き餃子 中華炒め スパサラダ 722Kcal</p>	