

2023年9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
				1 ごはん 鯖の煮つけ たまごとじ わかめの酢の物 658Kcal
4 ごはん 豚てきトマトソースかけ 煮浸し もやしの酢の物 702Kcal	5 ごはん お好み焼き風卵焼き きんぴら ツナサラダ 687Kcal	6 ごはん 八宝菜 里芋の煮物 スパサラダ 772Kcal	7 ごはん ホッケの塩焼き 炊き合せ シルバーサラダ 680Kcal	8 ごはん からあげ 五目大豆煮 春雨の酢の物 833Kcal
11 ごはん 赤魚の粒マスタード焼き 南瓜の煮物 えのきあえ 723Kcal	12 ごはん チキンのポテト焼き 炊き合せ 中華あえ 742Kcal	13 山菜ごはん コロッケ きりぼしナポリタン フロッコリーサラダ 665Kcal	14 ごはん おでん風煮 焼きそば風炒め ポン酢あえ 610Kcal	15 ごはん ミートローフ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ 673Kcal
18 敬老の日	19 ごはん 冷しゃぶ 土佐煮 マカロニサラダ 766Kcal	20 ごはん 鰯のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal	21 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 869Kcal	22 ごはん 天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal
25 ごはん チキンソテー 菟蓐の煮物 胡麻味噌あえ 698Kcal	26 ごはん カキフライ おから わかめの酢の物 720Kcal	27 ごはん すき焼き風煮 さつま芋の甘煮 春雨の酢の物 664Kcal	28 ごはん 海老千りソース 高野の煮物 胡麻マヨあえ 678Kcal	29 ごはん 黒ムツの粕漬け 肉じゃが ゆかりあえ 678Kcal