

# 2024年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>10月</p>	<p><b>1</b> ごはん</p> <p>カレー風味チキン キャベツ和風煮 マカロニサラダ 744Kcal</p>	<p><b>2</b> ごはん</p> <p>お好み焼き風卵焼き 糸こんにの炒り煮 胡麻あえ 616Kcal</p>	<p><b>3</b> ごはん</p> <p>冷しゃぶ 味噌田楽 磯辺あえ 775Kcal</p>	<p><b>4</b> ごはん</p> <p>ほっけのホイル焼き 南瓜の煮もの 中華風はるさめ 663Kcal</p>
<p><b>7</b> ごはん</p> <p>さけのけんちん焼き きんぴら蓮根 カニカマサラダ 695Kcal</p>	<p><b>8</b> ごはん</p> <p>甘酢肉だんご ピリ辛こんにゃく ピーナッツあえ 844Kcal</p>	<p><b>9</b> ごはん</p> <p>たら甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し シルバーサラダ 799Kcal</p>	<p><b>10</b> ごはん</p> <p>ポークチャップ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 781Kcal</p>	<p><b>11</b> ごはん</p> <p>海老チリソース 里芋の煮物 おかかあえ 726Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <p>スポーツの日</p>	<p><b>15</b> ごはん</p> <p>ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 869Kcal</p>	<p><b>16</b> ごはん</p> <p>牡蠣フライ おから わかめの酢の物 720Kcal</p>	<p><b>17</b> ごはん</p> <p>さばの南部焼き 高野の含め煮 フロッキーサラダ 719Kcal</p>	<p><b>18</b> ごはん</p> <p>タリタリソースのせちキン 根菜の炒り煮 からし酢あえ 688Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <p>都合により 休業致します</p>	<p><b>22</b> ごはん</p> <p>とじからあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal</p>	<p><b>23</b> ごはん</p> <p>八宝菜風炒め 炊き合わせ スパゲティサラダ 734Kcal</p>	<p><b>24</b> ごはん</p> <p>コロッケ おでん風煮 コールスローサラダ 839Kcal</p>	<p><b>25</b> ごはん</p> <p>赤魚コーンマヨ焼き 土佐煮 青じそドレッシングあえ 785Kcal</p>
<p><b>28</b> ごはん</p> <p>ハムカツ ちくわの炒り煮 こんぶあえ 749Kcal</p>	<p><b>29</b> ごはん</p> <p>あじの生姜煮 茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ 713Kcal</p>	<p><b>30</b> ごはん</p> <p>すき焼き風煮 白和え 海苔酢あえ 710Kcal</p>	<p><b>31</b> 炊き込みご飯</p> <p>白身魚フライ きりほし+ポリタン ゆかりあえ 624Kcal</p>	