

# 2024年11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
				<b>1 ごはん</b> さばネギ味噌焼き 里芋の煮物 わかめの酢の物 663Kcal
<b>4</b> 振替休日	<b>5 ごはん</b> とんかつ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 720Kcal	<b>6 ごはん</b> たらのポテト焼き 炊き合わせ からしあえ 795Kcal	<b>7 ごはん</b> お好み焼き風チキン 糸こんにゃくの炒り煮 胡麻酢れんこん 749Kcal	<b>8 ごはん</b> 肉じゃが 竹輪の磯辺あげ 梅肉あえ 724Kcal
<b>11 ごはん</b> さんまの蒲焼き コンソメ煮 春雨の酢の物 816Kcal	<b>12 ごはん</b> おでん風煮 焼きそば ツナマヨサラダ 779Kcal	<b>13 ごはん</b> とりからあげ 根菜の炒り煮 ひじきサラダ 831Kcal	<b>14 ごはん</b> 赤魚マヨネーズ焼き 切り干し大根煮 胡麻あえ 691Kcal	<b>15 ごはん</b> チーズはんぺんフライ 土佐煮 南瓜サラダ 752Kcal
<b>18 ごはん</b> マーメイドチキン おから 中華はるさめ 785Kcal	<b>19 ごはん</b> たらの甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し シルバーサラダ 799Kcal	<b>20 ごはん</b> ミートソースかつおみし きんぴら おかかあえ 640Kcal	<b>21 ごはん</b> 海老チリソース 大根の炒り煮 昆布あえ 661Kcal	<b>22 ごはん</b> あじカレー風味焼き 高野の含め煮 ポテトサラダ 830Kcal
<b>25 ごはん</b> かきあげ ピリ辛こんにゃく からし酢あえ 779Kcal	<b>26 ごはん</b> ハンバーグ 五目煮豆 ゆかりあえ 774Kcal	<b>27 あさり飯</b> 白身魚フライ 煮浸し マカロニサラダ 679Kcal	<b>28 ごはん</b> 豚の野菜炒め 切り干し大根煮 フロッキーサラダ 785Kcal	<b>29 ごはん</b> 甘酢肉だんご たまごとし コールスロー 799Kcal