

2024年2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 のり風味チキン 根菜の炒り煮 からしあえ 688Kca	2 ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 高野の含め煮 コールスロー 746Kcal
5 ごはん 豚と玉葱の生姜焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 795Kcal	6 ごはん ミートソースかけオムレツ きんぴら おかかあえ 640Kcal	7 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 869Kcal	8 ごはん ホッケのホイル蒸し 南瓜の煮もの 中華はるさめ 671Kcal	9 ごはん えびチリソース 大根の煮物 ごまあえ 776Kcal
12 振替休日	13 山菜ごはん 白身魚フライ きりぼしナポリタン ゆかりあえ 665Kcal	14 ごはん すき焼き風煮 ピリ辛こんにゃく 春雨の酢の物 664Kcal	15 ごはん さばの塩麹焼き 里芋の煮もの フロッキーサラダ 692Kcal	16 ごはん からあげ 五目煮豆 わかめの酢の物 803Kcal
19 ごはん あじのとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 ポン酢あえ 648Kcal	20 ごはん タルタルのせチキンソテー ひじきの炒り煮 お浸し 795Kcal	21 ごはん いか天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal	22 ごはん 肉だんご たまごとし 昆布あえ 778Kcal	23 天皇誕生日
26 ごはん とろたまハムカツ 土佐煮 ピーナッツあえ 752Kcal	27 ごはん 豚のみそ炒め 糸こんのおかか煮 スパゲッティサラダ 787Kcal	28 ごはん たらのクリーム焼き 炊き合わせ 中華あえ 755Kcal	29 ごはん おでん風煮 焼き魚 シルバーサラダ 714Kcal	