

# 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
			<b>1 ごはん</b> のり風味チキン 根菜の炒り煮 からしあえ <b>688Kca</b>	<b>2 ごはん</b> 赤魚の甘酢あんかけ 高野の含め煮 コールスロー <b>746Kcal</b>
<b>5 ごはん</b> 豚と玉葱の生姜焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ <b>795Kcal</b>	<b>6 ごはん</b> ミートソースかけオムレツ きんぴら おかかあえ <b>640Kcal</b>	<b>7 ごはん</b> ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ <b>869Kcal</b>	<b>8 ごはん</b> ホッケのホイル蒸し 南瓜の煮もの 中華はるさめ <b>671Kcal</b>	<b>9 ごはん</b> えびチリソース 大根の煮物 ごまあえ <b>776Kcal</b>
<b>12</b> 振替休日	<b>13 山菜ごはん</b> 白身魚フライ きりぼしナポリタン ゆかりあえ <b>665Kcal</b>	<b>14 ごはん</b> すき焼き風煮 ピリ辛こんにゃく 春雨の酢の物 <b>664Kcal</b>	<b>15 ごはん</b> さばの塩麹焼き 里芋の煮もの フロッキーサラダ <b>692Kcal</b>	<b>16 ごはん</b> からあげ 五目煮豆 わかめの酢の物 <b>803Kcal</b>
<b>19 ごはん</b> あじのとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 ポン酢あえ <b>648Kcal</b>	<b>20 ごはん</b> タルタルのせチキンソテー ひじきの炒り煮 お浸し <b>795Kcal</b>	<b>21 ごはん</b> いか天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ <b>773Kcal</b>	<b>22 ごはん</b> 肉だんご たまごとし 昆布あえ <b>778Kcal</b>	<b>23</b> 天皇誕生日
<b>26 ごはん</b> とろたまハムカツ 土佐煮 ピーナッツあえ <b>752Kcal</b>	<b>27 ごはん</b> 豚のみそ炒め 糸こんのおかか煮 スパゲッティサラダ <b>787Kcal</b>	<b>28 ごはん</b> たらのクリーム焼き 炊き合わせ 中華あえ <b>755Kcal</b>	<b>29 ごはん</b> おでん風煮 焼き魚 シルバーサラダ <b>714Kcal</b>	