

# 2024年3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> ハンバーグ きりぼし大根煮 わかめサラダ 812Kcal
<b>4 ごはん</b> 海鮮かき揚げ 炊き合わせ 春雨の酢の物 723Kcal	<b>5 ごはん</b> ベーコンポテトオムレツ なすの味噌煮 ツナサラダ 783Kcal	<b>6 炊き込みごはん</b> 白身魚フライ きりぼし+ポリタン ゆかりあえ 616Kcal	<b>7 ごはん</b> 牛肉と蒟蒻の甘辛煮 南瓜サラダ ごま酢あえ 783Kcal	<b>8 ごはん</b> 赤魚のコーンマヨ焼き おかか煮 ポン酢あえ 605Kcal
<b>11 ごはん</b> あじのカレー野菜あんかけ 高野の含め煮 スパサラダ 764Kcal	<b>12 ごはん</b> 海老千り 大根の煮物 おひたし 692Kcal	<b>13 ごはん</b> お好み焼き風千キン 根菜の炒り煮 ごま酢あえ 688Kcal	<b>14 ごはん</b> さわらの塩麹焼き ベーじゃが のり酢あえ 713Kcal	<b>15 ごはん</b> とんてき野菜炒め添え 竹輪の炒り煮 ツナマヨあえ 765Kcal
<b>18 ごはん</b> 鶏つくね 小松菜の煮浸し カニカマサラダ 657Kcal	<b>19 ごはん</b> さけの塩焼き 味噌田楽 ポテトサラダ 659Kcal	<b>20</b> 春分の日	<b>21 ごはん</b> タラのクリーム焼き おから 甘酢れんこん 785Kcal	<b>22 ごはん</b> からあげ 五目大豆煮 春雨の酢の物 775Kcal
<b>25 ごはん</b> 豚のソース炒め 里芋の煮物 フロッコリーサラダ 759Kcal	<b>26 ごはん</b> 大きなコロッケ ひじきの炒り煮 コールスロー 693Kcal	<b>27 ごはん</b> さばの味噌煮 たまごとし ビーフンあえ 712Kcal	<b>28 ごはん</b> とんかつ ぴり辛こんにゃく こんぶあえ 798Kcal	<b>29 ごはん</b> ホッケの葱だれ焼き 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 659Kcal