



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