

2024年4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 都合により休業いたします	2 都合により休業いたします	3 ごはん 葱まみれチキン きんぴら ゆかりあえ 709Kcal	4 ごはん あじのとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal	5 ごはん えび千リソース 大根の煮物 ごまあえ 704Kcal
8 ごはん さんまの蒲焼き 里芋のあんかけ マカロニサラダ 845Kcal	9 ごはん チーズはんぺんフライ みそ炒め 梅肉あえ 805Kcal	10 ごはん 赤魚のマヨ焼き おから 青じそドシあえ 785Kcal	11 ごはん 冷しゃぶ きんぴら蓮根 ピーマン炒め 737Kcal	12 ごはん ホッケの塩焼き 揚げなす 中華はるさめ 751Kcal
15 山菜ごはん コロッケ 五目ひじき コールスローサラダ 665Kcal	16 ごはん さばの煮つけ 炊き合わせ シルバーサラダ 685Kcal	17 ごはん ミートソースかつおみし きんぴら おかかあえ 649Kcal	18 ごはん 白身魚ホイル蒸し 土佐煮 まめサラダ 738Kcal	19 ごはん とんかつ こんにゃくの炒り煮 からしあえ 803Kcal
22 ごはん 肉だんご 煮浸し カニカマサラダ 803Kcal	23 ごはん 糸よりのマリネ 高野の含め煮 ポテトサラダ 775Kcal	24 ごはん 豚こまマヨしょう炒め 南瓜の煮物 のり酢あえ 709Kcal	25 ちらし寿司 白身魚フライ そぼろ煮 ピーナッツあえ 646Kcal	26 ごはん 牛肉の甘辛煮 フロッキーサラダ わかめの酢の物 745Kcal
29 昭和の日	30 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 849Kcal			