

2024年5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 さけの塩焼き 里芋の煮物 わかめの酢の物 593Kcal	2 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 869Kcal	3 憲法記念日
6 振替休日	7 ごはん チキンソテー 小松菜の煮浸し まめサラダ 856Kcal	8 ごはん さばの味噌煮 たまごとし ビーフンあえ 712Kcal	9 ごはん えびチリソース 高野の含め煮 ツナマヨサラダ 776Kcal	10 ごはん あじカレー 甘酢野菜かじ きりぼし大根煮 マカロニサラダ 764Kcal
13 ごはん 豚のソース炒め 里芋の煮物 ごまマヨサラダ 759Kcal	14 ごはん 魚だんご 舞茸天 からしあえ 697Kcal	15 ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 775Kcal	16 ごはん 赤魚のコーンマヨ焼き 土佐煮 ぽん酢あえ 605Kcal	17 ごはん 牛肉の甘辛煮 炒りたまご ごま酢あえ 692Kcal
20 ごはん タラのクリーム焼き 炊き合わせ 甘酢れんこん 785Kcal	21 ごはん お好み焼き 風卵焼き こんにゃくの炒り煮 ピーナッツあえ 616Kcal	22 ごはん 豚のホイル焼き きんぴら マカロニサラダ 751Kcal	23 ごはん ミートローフ 竹輪の炒り煮 いそべあえ 673Kcal	24 ごはん さんまの蒲焼き 小松菜の煮浸し バンバンジー風 801Kcal
27 五穀米 さばの南部焼 コンソメ煮 カニカマサラダ 719Kcal	28 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 720Kcal	29 ごはん ホッケの酒蒸し(串だれ) 南瓜の煮物 スパサラダ 679Kcal	30 ごはん マーマレードチキン おから 中華風はるさめ 785Kcal	31 旬ごはん 白身魚フライ きりぼしナポリタン ゆかりあえ 624Kcal