

# 2024年われもこう弁当 6月のこんだて表

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>3 ごはん</b> 海老千り 里芋の煮物 おかかあえ 726Kcal	<b>4 ごはん</b> お好み焼きチキン 糸こんの炒り煮 ツナサラダ 797Kcal	<b>5 ごはん</b> 焼きざけ 卵とじ わかめの酢の物 649Kcal	<b>6 ごはん</b> ハンバーグ ひじきの炒り煮 コールスロー 869Kcal	<b>7 ちらし寿司</b> 白身魚フライ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 679Kcal
<b>10 ごはん</b> チーズハンペンフライ 味噌炒め 梅肉あえ 747Kcal	<b>11 ごはん</b> 赤魚のカレー焼き おから 青じそドシあえ 785Kcal	<b>12 ごはん</b> からあげ 切り干し大根煮 わかめの酢の物 801Kcal	<b>13 ごはん</b> さばの味噌煮 きゃべつ炒め 中華はるさめ 673Kcal	<b>14 ごはん</b> 豚しゃぶ 味噌田楽 磯辺あえ 775Kcal
<b>17 ごはん</b> たららの甘酢漬け 土佐煮 南瓜サラダ 742Kcal	<b>18 ごはん</b> 中華風たまご焼き コロッケ 根菜サラダ 807Kcal	<b>19 ごはん</b> 牛肉オイスター炒め がんもの煮物 シルバーサラダ 782Kcal	<b>20 ごはん</b> 天麩羅 切り干し大根煮 胡麻酢あえ 756Kcal	<b>21 ごはん</b> 赤魚クリーム焼き 炊き合わせ からしあえ 733Kcal
<b>24 ごはん</b> トマトソースチキン ひじきの炒り煮 お浸し 689Kcal	<b>25 ごはん</b> ハムカツ ちくわの炒り煮 ポテトサラダ 749Kcal	<b>26 ごはん</b> あじのとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 749Kcal	<b>27 ごはん</b> 甘酢肉だんご ピリ辛蒟蒻 ピーナッツあえ 844Kcal	<b>28 ごはん</b> さばフライ 五目煮まめ ゆかりあえ 706Kcal

