

2024年7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 ちらし寿司 白身魚フライ 高野の含め煮 ごまマヨあえ 712Kcal	2 ごはん 豚のソース炒め 切り干し大根煮 マカロニサラダ 803Kcal	3 ごはん 焼きざけ たまご炒め 春雨の酢の物 652Kcal	4 ごはん えびチリソース 里芋の煮物 スパゲティサラダ 785Kcal	5 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 コールスローサラダ 785Kcal
8 ごはん いそべ焼きチキン きんぴら蓮根 ドレッシングあえ 791Kcal	9 ごはん 赤魚のコーンマヨ焼き 土佐煮 ポン酢あえ 605Kcal	10 ごはん 牛ケチャップソテー 五目煮豆 昆布あえ 753Kcal	11 古代米 ホッケの葱みそ焼き 南瓜のどぼろ煮 ピーナッツあえ 608Kcal	12 ごはん 天麩羅 五目ひじき 梅肉あえ 773Kcal
15 海の日	16 ごはん からあげ 糸こんにの炒り煮 わかめの酢の物 759Kcal	17 ごはん ミートオムレツ きんぴら おかかあえ 640Kcal	18 ごはん あじ甘酢野菜のせ 高野の含め煮 マカロニサラダ 764Kcal	19 ごはん おでん風盛り合わせ 焼きそば 中華あえ 759Kcal
22 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し シルバーサラダ 866Kcal	23 ごはん さわら西京漬け ベーじゃが ツナマヨあえ 713Kcal	24 ごはん コロッケ 麻婆なす ゆかりあえ 732Kcal	25 ごはん 肉だんご ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ 618Kcal	26 ごはん タラのポテト焼き 炊き合わせ からしあえ 796Kcal
29 ごはん 鯖の煮つけ キャベツ炒め 中華はるさめ 642Kcal	30 ごはん 冷しゃぶ 味噌田楽 磯辺あえ 775Kcal	31 ごはん あじフライ 竹輪の炒り煮 ポテトサラダ 815Kcal		