

2024年9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
2 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 869Kcal	3 ごはん さばフライ 炒り豆腐 はいはい漬け 779Kcal	4 ごはん 肉じゃが 切り干しナポリタン 磯辺あえ 664Kcal	5 ごはん タラの甘酢漬け 土佐煮 南瓜サラダ 742Kcal	6 ごはん お好み焼きチキン 糸こんの炒り煮 マカロニサラダ 797Kcal
9 ごはん アジとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 749Kcal	10 ごはん 豚ソース炒め 里芋の煮物 フロココリーサラダ 785Kcal	11 ごはん オムレツミートソースかけ きんぴら蓮根 おかかあえ 640Kcal	12 ごはん エビチリソース 土佐煮 ごまあえ 640Kcal	13 ちらし寿司 白身魚フライ 小松菜の煮浸し スパサラダ 679Kcal
16 敬老の日	17 ごはん とりからあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal	18 ごはん さばの味噌煮 たまごとし ビーフンあえ 712Kcal	19 ごはん おでん風煮 焼きそば ツナマヨあえ 779Kcal	20 ごはん タラのポテト焼き 炊き合わせ 中華あえ 683Kcal
23 振替休日	24 ごはん ホッケの塩焼き きゃべつ和風煮 ポテトサラダ 707Kcal	25 ごはん コロケ 麻婆なす ゆかりあえ 699Kcal	26 ごはん 赤魚のタルタル焼き おから 青じそドレッシングあえ 785Kcal	27 ごはん 肉だんご 切り干し大根煮 こんぶあえ 778Kcal
30 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 梅肉あえ 720Kcal				