2025年10月 われもこう弁当献立

TEL２４－２０５３
TEL 0120-63-0065
FAX２４－２０５３

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
		1 ごはん 海老チリソース 切り干し大根煮 ピーナッツあえ ７１４Kcal	2 ごはん お好み焼き風たまご焼き 里芋の煮物 わかめの酢の物 ５８７Kcal	3 ごはん さばの煮つけ たまごソテー マカロニサラダ ７０４Kcal
6 ごはん 麻婆なす かにクリームコロッケ わかめの酢の物 ６５６Kcal	7 ごはん 秋刀魚の蒲焼き きりぼしナポリタン たまごサラダ ７９９Kcal	8 ごはん 冷しゃぶ 土佐煮 昆布あえ ７１８Kcal	9 ごはん あじのピザ焼き 薩摩芋の甘煮 春雨の酢の物 ７２０Kcal	10 ごはん おでん風煮 焼きそば 根菜サラダ ７５５Kcal
13 スポーツの日	14 ごはん とりからあげ 糸こんの炒り煮 胡麻酢れんこん ７７０Kcal	15 ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き ぴり辛こんにゃく 青じそドレッシングあえ ７８５Kcal	16 ごはん すき焼き風煮 南瓜サラダ のり酢あえ ７００Kcal	17 とうもろこしごはん 白身魚フライ 味噌田楽 ごまあえ ５９１Kcal
20 都合により 休業致します	21 ごはん 海老フライ 竹輪の炒り煮 ポン酢あえ ７７４Kcal	22 ごはん 中華風炒め 五目だいず ブロッコリーサラダ ６６２Kcal	23 ごはん ほっけホイル焼き 高野の含め煮 中華風酢の物 ６２８Kcal	24 ごはん トマトソースチキン ひじきの炒り煮 スパゲッティサラダ ６３６Kcal
27 ごはん さばの甘酢かけ 小松菜の煮浸し まめのサラダ ６９８Kcal	28 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ ８５９Kcal	29 ごはん おおきなコロッケ 煮しめ コールスロー ７３０Kcal	30 ごはん タラとポテト焼き 五目ひじき ゆかりあえ ７３４Kcal	31 ごはん とんかつ 大根の炒り煮 梅肉あえ ７７１Kcal