2025年11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
3 文化の日	4　ごはん お好み焼き風チキン 糸こんの炒り煮 ごまあえ ７４９Kcal	5　ごはん トマトソースオムレツ きんぴらごぼう シーチキンあえ ６３６Kcal	6　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	7　ごはん さけのちゃんちゃん焼き きんぴら蓮根 春雨の酢の物 ６４４Kcal
10　ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ ８５９Kcal	11　ごはん いか天盛合わせ 竹輪の炒り煮 からし酢あえ ７９７Kcal	12　ごはん さばの煮つけ ビーフンソテー コールスロー ６４１Kcal	13　ごはん 肉じゃが 磯辺揚げ わかめの酢の物 ７２６Kcal	14　ごはん ミックスフライ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ ７２４Kcal
17ごはん マーマレードチキン おからの炒り煮 中華はるさめ ７８５Kcal	18　ごはん あじのカレー甘酢漬け 里芋と蒟蒻の煮物 スパゲッティサラダ ６７３Kcal	19　ごはん メンチカツ 大根の炒り煮 梅肉あえ ７７１Kcal	20　ごはん おでん風煮 ホッケの塩焼き ブロッコリーサラダ ６２６Kcal	21　ごはん 赤魚のコーンマヨ焼き 土佐煮 青じそドレッシングあえ ６０５Kcal
24 振替休日	25　ごはん とりからあげ 小松菜の煮浸し ゆかりあえ ７１７Kcal	26ごはん 豚のオイスター炒め がんもの含め煮 シルバーサラダ ７８２Kcal	27　ごはん さばの胡麻味噌焼き 高野の含め煮 からしあえ ６２８Kcal	28　ごはん 甘酢肉だんご たまごとじ マカロニサラダ ８７６Kcal