

# 2025年 2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
<b>3</b> ごはん ぶたと茄子のピリ辛炒め おかか煮 スパゲッティサラダ <b>789Kcal</b>	<b>4</b> ごはん 大きなコロッケ 五目煮しめ たまごサラダ <b>806Kcal</b>	<b>5</b> ごはん あじとろろ焼き きりほし+ポリタン ほうれん草のお浸し <b>653Kcal</b>	<b>6</b> ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 <b>833Kcal</b>	<b>7</b> ごはん ベーコンポテトオムレツ きんぴら ツナサラダ <b>780Kcal</b>
<b>10</b> ごはん てんぷら ピリ辛こんにゃく からし酢あえ <b>797Kcal</b>	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> ごはん マーメイドチキン おから ピーナッツあえ <b>785Kcal</b>	<b>13</b> ごはん 鯖の味噌煮 たまごとし 梅肉あえ <b>681Kcal</b>	<b>14</b> ちらし寿司 白身魚フライ 味噌田楽 胡麻あえ <b>634Kcal</b>
<b>17</b> ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ <b>760Kcal</b>	<b>18</b> ごはん タラの和風あんかけ 炊き合わせ 中華はるさめ <b>651Kcal</b>	<b>19</b> ごはん 海老チリソース 切り干し大根煮 昆布あえ <b>710Kcal</b>	<b>20</b> ごはん 牛ごぼう煮 さつま芋の甘煮 わかめの酢の物 <b>749Kcal</b>	<b>21</b> ごはん 赤魚マスタードマヨ焼き 高野の含め煮 青じそドシあえ <b>719Kcal</b>
<b>24</b> 振替休日	<b>25</b> ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 <b>720Kcal</b>	<b>26</b> ごはん さかな団子煮 きんぴら蓮根 シルバーサラダ <b>714Kcal</b>	<b>27</b> ごはん チキンソテー 煮浸し ポテトサラダ <b>864Kcal</b>	<b>28</b> ごはん ホッケの塩焼き 白菜の和風煮 南瓜サラダ <b>672Kcal</b>

