

TEL 24-2053
 TEL 0120-63-0065
 FAX 24-2053

2025年3月われもこう弁当献立表

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 ごはん 豚こまの甘酢炒め 煮浸し シルバーサラダ 844Kcal	4 ごはん たら中華蒸し きりほしナポリタン ポテトサラダ 731Kcal	5 ごはん お好み焼き風たまご焼き 味噌田楽 ピーナッツあえ 641Kcal	6 ごはん あじのカレー甘酢汁 苜蓿の炒り煮 スパゲッティサラダ 690Kcal	7 ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 824Kcal
10 ごはん 赤魚のコーンマヨ焼き 土佐煮 ポン酢あえ 605Kcal	11 ごはん 大きな肉だんご たまごとし コールスロー 894Kcal	12 ごはん チーズはんぺんフライ 味噌炒め 梅肉あえ 756Kcal	13 ごはん 鶏のトマトソースかけ ひじきの炒り煮 スパゲッティサラダ 715Kcal	14 焼き込みごはん 白身魚フライ きりほしソース炒め 磯香あえ 733Kcal
17 ごはん おでん風煮 ビーフンソテー フロッコリーサラダ 730Kcal	18 ごはん ヒシカツ 小松菜の煮浸し ツナサラダ 799Kcal	19 ごはん たらポテト焼き 炊き合わせ 中華あえ 739Kcal	20 春分の日	21 ごはん タンドリーチキン おから 中華はるさめ 753Kcal
24 ごはん 海老千リソース 高野の含め煮 こんぶあえ 743Kcal	25 ごはん ほっけのホイル焼き きんぴら ごまマヨサラダ 648Kcal	26 ごはん 肉じゃが 磯辺揚げ わかめの酢の物 726Kcal	27 ごはん さばの味噌煮 きんぴら蓮根 からし酢あえ 623Kcal	28 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 760Kcal
31 ごはん さんまの蒲焼き きりほし大根煮 だいずサラダ 799Kcal				