

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

2025年4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
	1 ごはん 手羽元炙り焼き きんぴら ゆかりあえ 660Kcal	2 ごはん コロッケ 五目煮しめ たまごサラダ 757Kcal	3 ごはん 塩鯖 切り干し大根煮 スパゲッティサラダ 611Kcal	4 ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 763Kcal
7 ごはん 赤魚の春雨あんかけ たまごとし だいずサラダ 773Kcal	8 ごはん 海老千リソース 里芋の煮物 おかかあえ 677Kcal	9 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 711Kcal	10 ごはん あじのとろろ焼き きりぼしナポリタン お浸し 604Kcal	11 ごはん 豚の生姜炒め 煮浸し シルバーサラダ 757Kcal
14 ごはん ハムカツ 竹輪の炒り煮 コールスロー 739Kcal	15 ごはん ほっけの煮つけ ビーフン炒め わかめの酢の物 543Kcal	16 ごはん かき揚げ&とり天 土佐煮 酢の物 672Kcal	17 ごはん 鶏のタレソースかつ 根菜の炒り煮 からし酢味噌あえ 639Kcal	18 ごはん さばの味噌マヨ焼き 炊き合わせ からし酢あえ 683Kcal
21 ごはん さわらの西京焼き 高野の含め煮 梅肉あえ 632Kcal	22 ごはん すき焼き風煮 ポテトサラダ 海苔酢あえ 703Kcal	23 ごはん たら和風あんかけ 炊き合わせ 中華はるさめ 602Kcal	24 ごはん ひれカツ ひじきの炒り煮 ツナサラダ 734Kcal	25 ごはん お好み焼き風たまご 味噌田楽 ピーナッツあえ 592Kcal
28 ちらし寿司 白身魚フライ ピリ辛糸こんにゃく れんこんサラダ 632Kcal	29 昭和の日	30 ごはん 赤魚カレーマヨ焼き おから 青じそドレッシングあえ 785Kcal	 4月	