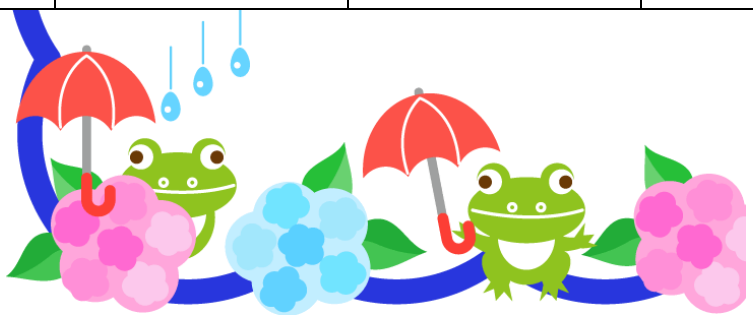
2025年6月 われもこう弁当献立表

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
2 ごはん さばの味噌煮 カレー風味きんぴら 梅肉あえ ６８６Kcal	3 ごはん 豚こまの黒胡椒炒め 南瓜の煮物 のり酢あえ ８４６Kcal	4 ごはん 海老チリソース 里芋の煮物 おかかあえ ６７７Kcal	5 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ ７１１Kcal	6 ちらし寿司 白身魚フライ そぼろ煮 ピーナッツあえ ６４８Kcal
9 ごはん 鶏てんぷら ぴりから蒟蒻 からし酢あえ ７９７Kcal	10 ごはん お好み焼き風卵 ひじきの炒り煮 バンバンジー ７３２Kcal	11 ごはん とんかつ きりぼし大根煮 こんぶあえ ７４２Kcal	12 ごはん タラのホイル焼き 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ ７００Kcal	13 ごはん タンドリーチキン 炒り豆腐 中華はるさめ ７５３Kcal
16 ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野の含め煮 シルバーサラダ ７８２Kcal	17 ごはん コロッケ 麻婆なす ごま酢あえ ６６９Kcal	18 ごはん 赤魚のコーンマヨ焼き 大根の炒り煮 ポン酢あえ ６０５Kcal	19 ごはん ハムカツ 五目ひじき スパゲティサラダ ７５３Kcal	20 ごはん あじのとろろ焼き きりぼしナポリタン 法蓮草のお浸し ６０４Kcal
23 ごはん 葱まみれチキン 土佐煮 ゆかりあえ ６６７Kcal	24 ごはん さかな団子煮 いも天 菜の花の辛子あえ ６９７Kcal	25 ごはん 冷しゃぶ 五目煮豆 ツナマヨあえ ７８７Kcal	26 ごはん さばの塩焼き 竹輪の炒り煮 わかめの酢の物 ６５８Kcal	27 ごはん 甘酢にくだんご たまごとじ コールスロー ８９４Kcal
30 ごはん さんまの蒲焼き ケチャップ炒め 春雨の酢の物 ８０３Kcal