2025年7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
	1 ごはん 磯辺焼きチキン 茄子の揚げ浸し からしあえ ８２３Kcal	2 ごはん 海老チリソース 高野の煮物 ツナマヨあえ ７７６Kcal	3 ごはん 豚塩だれ炒め きりぼし大根煮 胡麻マヨあえ ７７７Kcal	4 ごはん あじの大葉焼き 春雨の卵とじ 葱ぬた ６３０Kcal
7 ごはん すき焼き風煮 海苔酢あえ ポテトサラダ ７０３Kcal	8 古代米 白身魚フライ 炊き合わせ 中華風酢の物 ７４２Kcal	9 ごはん ミートオムレツ 竹輪の炒り煮 法蓮草のお浸し ６６６Kcal	10 ごはん 赤魚粒マスタード焼き 南瓜の含め煮 おかかあえ ７２３Kcal	11 ごはん 鶏甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し ビーンズサラダ ８４６Kcal
14 ごはん とんかつ 大根の炒り煮 こんぶあえ ７４２Kcal	15 ごはん ホッケ甘酢野菜のせ ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ ６４８Kcal	16 ごはん とり天 ぴり辛蒟蒻 からし酢あえ ７９７Kcal	17 ごはん ハンバーグ きりぼし大豆煮 マカロニサラダ ７６２Kcal	18 ごはん サケのタルタル焼き きんぴら ゆかりあえ ６８６Kcal
21 海の日	22 ごはん からあげ 土佐煮 わかめの酢の物 ７３０Kcal	23 ごはん ポークチャップ ひじきの炒り煮 カニカマサラダ ７８４Kcal	24 ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら蓮根 春雨の酢の物 ６３３Kcal	25 ごはん 肉じゃが 磯辺揚げ ポン酢あえ ７２６Kcal
28 ごはん タラポテト焼き 五目ひじき ピーナッツあえ ７３８Kcal	29 ごはん おでん風盛りあわせ 焼きそば ごぼうサラダ ７９９Kcal	30 ごはん チーズはんぺんフライ 味噌炒め 梅肉あえ ７５７Kcal	31 ごはん お好み焼きチキン 糸こんの炒り煮 ごま酢れんこん ７４９Kcal	