2025年9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 ミートオムレツ きんぴら おかかあえ ６５２Kcal	2 ごはん ハンバーグ 五目煮まめ ごまマヨあえ ８７８Kcal	3 ごはん さばの味噌煮 カレー風味炒め 春雨の酢の物 ６９１Kcal	4 ごはん 海老フライ 竹輪の炒り煮 ポン酢あえ ７８７Kcal	5 ごはん チンジャオロース 炊き合わせ シルバーサラダ ８０９Kcal
8 ごはん なすの肉はさみ天ぷら ひじきの炒り煮 ごま酢あえ ７９７Kcal	9 ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き 蒟蒻の炒り煮 青じそドレッシングあえ ６０５Kcal	10 ごはん コーンコロッケ 根菜の炒り煮 ひじきサラダ ８３１Kcal	11 ごはん いそべチキン なすの揚げ浸し からしあえ ７７４Kcal	12 ごはん ほっけのピリ辛焼き 高野の含め煮 梅肉あえ ６５７Kcal
15 敬老の日	16 ごはん 筑前煮 たまごサラダ わかめの酢の物 ５９３Kcal	17きのこご飯 白身魚フライ 炊き合わせ 中華はるさめ ８７８Kcal	18 ごはん ポークチャップ いり豆腐 マカロニサラダ ８１８Kcal	19 ごはん さかなだんご煮 甘酢きんぴら ブロッコリーサラダ ７１４Kcal
22 ごはん たらの甘酢野菜のせ 小松菜の煮浸し スパゲッティサラダ ７３２Kcal	23 秋分の日	24 ごはん とんかつ きりぼし大根煮 昆布あえ ７４２Kcal	25 ごはん 赤魚の春雨あんかけ たまごとじ だいずサラダ ７２７Kcal	26 ごはん 甘酢肉だんご ひじきの炒り煮 ポテトサラダ ８５９Kcal
29 ごはん とりからあげ 土佐煮 わかめの酢の物 ７３０Kcal	30 ごはん あじのとろろ焼き なすのそぼろ煮 バンバンジー ７２０Kcal			