2026年11月　われもこう弁当メニュー表

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

月	火	水	木	金
2 秋刀魚の蒲焼き 里いもの煮物 春雨の酢の物 ごはん 760kcal	3 文化の日	4 ハムカツ 五目大豆 ブロッコリーサラダ ごはん 810kcal	5 サバの甘酢漬け 小松菜の煮びたし ポテトサラダ ごはん 662kcal	6 カレーポークチャップ ひじきの炒り煮 スパゲッティサラダ ごはん 736kcal
9 魚だんご ちくわの磯辺揚げ からし和え ごはん 697kcal	10 からあげ 糸こんにゃくの炒り煮 ポン酢和え ごはん 710kcal	11 アジのとろろ焼き 切り干しナポリタン ほうれん草のおひたし ごはん 604kcal	12 チーズはんぺんフライ 味噌炒め ゆかり和え ごはん 740kcal	13 おでん風煮 焼きそば ツナサラダ ごはん 799kcal
16 とんかつ ピリ辛こんにゃく 青じそドレッシング和え ごはん 784kcal	17 サバの味噌煮 ビーフンソテー ツナマヨ和え ごはん 654kcal	18 牛肉のオイスター炒め がんもの煮物 シルバーサラダ ごはん 782kcal	19 中華風卵焼き きんぴられんこん マカロニサラダ ごはん 703kcal	20 エビチリソース 土佐煮 からし酢和え ごはん 696kcal
23 勤労感謝の日	24 ハンバーグ ひじきの炒り煮 ツナサラダ ごはん 711kcal	25 タラのマヨ焼き 揚げなすのポン酢煮 おかか和え ごはん 594kcal	26 お好み焼き風チキン 切り干し大根煮 梅肉和え ごはん 775kcal	27 サーモンフライ 味噌田楽 ごま和え 炊き込みご飯 680kcal
30 赤魚の春雨あんかけ 卵とじ 大豆サラダ ごはん 727kcal				