

2026年4月 われもこう弁当献立表

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

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
		1 ごはん からあげ 大根の炒り煮 ポン酢あえ 711Kcal	2 ごはん あじのとろろ焼き なすのそぼろ煮 からし酢あえ 722Kcal	3 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ツナサラダ 711Kcal
6 ごはん 海老千リソース 高野の煮物 昆布あえ 743Kcal	7 ごはん 魚だんご煮 きんぴら蓮根 シルバーサラダ 714Kcal	8 ごはん たらのポテト焼き 炊き合わせ ゆかりあえ 673Kcal	9 ごはん ピリ辛磯辺チキン 若竹煮 ビーンズサラダ 771Kcal	10 ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 梅肉あえ 660Kcal
13 ごはん 豚イタリアンソースかけ きりぼし大根煮 胡麻マヨサラダ 781Kcal	14 山菜ごはん サーモンフライ 味噌田楽 もやし胡麻あえ 600Kcal	15 ごはん ミートソースオムレツ 竹輪の炒り煮 スパゲッティサラダ 727Kcal	16 ごはん コロッケ 五目だいず バンバンジー 721Kcal	17 ごはん あじのピザ焼き きんぴら 春雨の酢の物 673Kcal
20 ごはん さばの煮つけ きりぼし大根煮 中華はるさめ 751Kcal	21 ごはん 茹で豚の甘酢ネギあえ 土佐煮 ピーナッツあえ 718Kcal	22 ごはん 肉じゃが 磯辺揚げ ごま酢あえ 723Kcal	23 ごはん 赤魚のマヨ焼き 糸こんの炒り煮 青じそドレッシングあえ 785Kcal	24 ちらし寿司 白身魚フライ 煮浸し マカロニサラダ 679Kcal
27 ごはん 厚揚げすき焼き風煮 南瓜サラダ わかめの酢の物 762Kcal	28 ごはん 天ぷら ピリ辛こんにゃく 酢味噌あえ 811Kcal	29 昭和の日	30 ごはん タンドリーチキン 和風煮 ポテトサラダ 823Kcal	