

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

2026年6月 われもこう弁当献立表

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
1 炊き込みごはん 白身魚フライ 味噌田楽 ごま酢あえ 580Kcal	2 ごはん マーメイドチキン 茄子の揚げ浸し からしあえ 774Kcal	3 ごはん 赤魚の煮つけ ビーフンソテー コールスロー 624Kcal	4 ごはん ひれかつ ひじきの炒り煮 青じそドレッシングあえ 695Kcal	5 ごはん さんまの蒲焼き きりぼしナポリタン たまごサラダ 810Kcal
8 ごはん 八宝菜 高野の含め煮 シルバーサラダ 760Kcal	9 ごはん あじのピザ焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 673Kcal	10 ごはん お好み焼き風卵焼き ひじきの炒り煮 バンバンジー 732Kcal	11 ごはん さばの塩焼き 五目だいず 中華はるさめ 697Kcal	12 ごはん 天婦羅 ピリ辛こんにゃく からし酢あえ 811Kcal
15 ごはん チキンのきのこソースかけ 炊き合わせ ゆかりあえ 823Kcal	16 ごはん たら中華わかめのせ 卵とじ 南瓜サラダ 720Kcal	17 ごはん 肉じゃが 磯辺揚げ きゅうりの酢の物 723Kcal	18 ごはん さけのマヨコーン焼き 竹輪の炒り煮 お浸し 679Kcal	19 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 スパサラダ 762Kcal
22 ごはん 海老チリソース きりぼし大根煮 昆布あえ 714Kcal	23 古代米 豆腐揚げ 蓮根きんぴら カニカマサラダ 620Kcal	24 ごはん 豚のトマトソースかけ 土佐煮 マカロニサラダ 786Kcal	25 ごはん からあげ 糸こんにゃくと根菜煮 ぼん酢あえ 711Kcal	26 ごはん 赤魚のホウイソース焼き 長崎とぼろ わかめの酢の物 605Kcal
29 ごはん 酢豚風肉だんご 小松菜の煮浸し ツナサラダ 801Kcal	30 ごはん チーズはんぺんフライ 味噌炒め 梅肉あえ 761Kcal			

※お手数ですが 当日の注文やキャンセルにつきましては9:30迄にお電話にてお願いいたします