

# 2018年われもこう弁当

# 11月こんだて表

吾亦紅  
 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
			<b>1 ごはん</b> 鯖のマヨ焼き 大根の炒り煮 中華あえ 709Kcal	<b>2 ごはん</b> 茹で豚の香味和え 南瓜の煮つけ ビーフンソテー 757Kcal
<b>5 赤米</b> 沖ぶり南部焼き おでん風煮 ツナサラダ 740Kcal	<b>6 ごはん</b> にら玉焼き 筑前煮 沢庵あえ 724Kcal	<b>7 ごはん</b> からあげ 刻み昆布煮 酢味噌あえ 713Kcal	<b>8 ごはん</b> 鱈の玉葱ソースかけ 五目大豆煮 コールスロー 702Kcal	<b>9 ごはん</b> 天婦羅 ピリ辛茼蒿 胡麻酢あえ 806Kcal
<b>12 ごはん</b> カキフライ 竹輪の炒り煮 磯部あえ 769Kcal	<b>13 ごはん</b> 赤魚マスタード焼き 里芋のあんかけ 小松菜の炒り煮 725Kcal	<b>14 ごはん</b> 松風焼き 五目ビーフン 辛子酢味噌あえ 668Kcal	<b>15 ごはん</b> ホッケ西京焼き 肉じゃが ビーフンあえ 770Kcal	<b>16 ごはん</b> 豚の味噌ソース 薩摩芋と豆の甘煮 昆布あえ 839Kcal
<b>19 ごはん</b> 鮭のきのこソースかけ 切り干し大根煮 コーンサラダ 735Kcal	<b>20 ごはん</b> 鯖のカレームニエル 里芋の煮もの 昆布あえ 700Kcal	<b>21 ごはん</b> おき焼き風炒め 卵の甘酢かけ 大根サラダ 699Kcal	<b>22 ちらし寿司</b> 白身魚フライ ごま豆腐 ひじきサラダ 764Kcal	<b>23</b> 勤労感謝の日
<b>26 ごはん</b> 塩鯖 ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 569Kcal	<b>27 ごはん</b> マーマレードチキン 卵とじ 中華あえ 804 Kcal	<b>28 ごはん</b> イカ団子のチリソース炒め 味噌田楽 ポテトサラダ 722Kcal	<b>29 ごはん</b> 白身魚のクリーム焼き ちくわの磯辺揚げ 柚香あえ 784Kcal	<b>30 ごはん</b> ハンバーグ 根菜と昆布の炒り煮 スパサラダ 753Kcal