

2018年われもこう弁当 4月のこんだて表

吾亦紅
TEL/FAX
24-2053

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 ごはん ハンバーグ 昆布の炒り煮 スパサラダ 753Kcal	3 ごはん 鯖の西京焼き 里芋のどぼろあんかけ 中華風酢の物 690Kcal	4 ごはん エビチリソース ピリ辛茼蒿 胡麻酢あえ 806Kcal	5 ごはん 牛肉カレーマリネ きんぴら蓮根 おかかあえ 701Kcal	6 ごはん 鯖の玉葱ソースかけ 五目大豆 コールスロー 714Kcal
9 ごはん とんかつ 竹輪の炒り煮 磯部あえ 712Kcal	10 ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 白キクラゲの中華あえ 790Kcal	11 ごはん いんげんの肉巻き 絹さやの卵とじ ポテトサラダ 736Kcal	12 ごはん 赤魚のコーンマヨ焼き 南瓜のあんかけ 小松菜のお浸し 717Kcal	13 ごはん 手羽元のさっぱり煮 たらこん 青じそあえ 733Kcal
16 五穀米 鯖の梅煮 チリソース炒め 卵サラダ 719Kcal	17 ごはん 豚の生姜焼き ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 848Kcal	18 ごはん 味噌おでん 中華炒め カレーマヨサラダ 678Kcal	19 ごはん からあげ 精進炒め煮 ワカメの酢の物 711Kcal	20 ごはん えびたま炒め 揚げ出し豆腐 しらすあえ 836Kcal
23 ごはん チキンチャップ 小松菜の煮浸し シルバーサラダ 825Kcal	24 ごはん ホッケ竜田揚げ 五目煮しめ 菜種あえ 634Kcal	25 ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き ツナじゃが いんげんサラダ 730Kcal	26 ごはん すき焼き風煮 薩摩芋の檸檬煮 春雨の酢の物 756Kcal	27 ごはん 魚団子煮 カレー炒め のり酢あえ 712Kcal
30 振替休日				