

2019年われもこう弁当 10月のこんだて表

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 鯖の胡麻味噌焼き 竹輪の炒り煮 大根サラダ 706Kcal	2 ごはん 八宝菜 炊き合わせ ごぼうサラダ 739Kcal	3 ごはん 鰹天の甘酢かけ ツナじゃが 胡麻和え 737Kcal	4 ごはん チキンオムレツ 磯辺揚げ きんぴら苜蓿 810Kcal
7 ごはん イカかつ 五目煮豆 中華風酢の物 775Kcal	8 ごはん 鶏胸肉の蒸し煮 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 683Kcal	9 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 681Kcal	10 ごはん 豚生姜焼き 切り干し大根煮 梅肉あえ 737Kcal	11 ごはん 天婦羅 おから ゆかりあえ 752Kcal
14 体育の日	15 ごはん 海老チリソース きゃべつの蒸し煮 スパサラダ 739Kcal	16 ごはん タラとポテトのグラタン 炊き合わせ 昆布あえ 719Kcal	17 ごはん 牛肉とピーマンソテー ひじきの炒り煮 ねばねばサラダ 726Kcal	18 ごはん 鮭の塩焼き 切り干しナポリタン ゴママヨあえ 806Kcal
21 都合により 休業いたします	22 即位礼正殿の儀	23 ごはん とりのからあげ 苜蓿の土佐煮 わかめの酢の物 833Kcal	24 ごはん 魚のホイル焼き 味噌田楽 薩摩芋サラダ 683Kcal	25 ごはん ハンバーグ 根菜と昆布の炒り煮 ツナサラダ 753Kcal
28 ごはん ハムカツ いんげんのカレー炒め ポテトサラダ 838Kcal	29 ごはん 赤魚のマスタード焼き 南瓜あんかけ 小松菜の中華和え 725Kcal	30 ごはん チキンソテーのきのこソースかけ きんぴら蓮根 ドレッシングあえ 810Kcal	31 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 味噌炒め カニカマサラダ 848Kcal	