

2019年われもこう弁当 11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
				1 ごはん 大葉つくね ピリ辛蒟蒻 南瓜サラダ 777Kcal
4 振替休日	5 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 821Kcal	6 ごはん 鯖の甘酢漬け きんぴら 辛子マヨあえ 713Kcal	7 ごはん 豚こまのタリタリソースかけ 切り干し大根煮 もやしの酢の物 777Kcal	8 ごはん 鱈のとろろ焼き 味噌田楽 梅肉あえ 800Kcal
11 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ 658Kcal	12 ごはん 中華炒め 炊き合わせ ポテトサラダ 796Kcal	13 ごはん おでん風煮 海老マヨあえ わかめの酢の物 765Kcal	14 ごはん 魚の明太子焼き 筑前煮 白菜の中華あえ 834Kcal	15 ちらし寿司 白身フライ 高野の含め煮 胡麻あえ 678Kcal
18 ごはん 秋刀魚の塩焼き 里芋と豚の煮物 葱めた 696Kcal	19 ごはん 磯辺焼きチキン 炊き合わせ ツナサラダ 844Kcal	20 ごはん 鯖の西京焼き 肉じゃが ビーフンあえ 718Kcal	21 ごはん 牛肉すき焼き煮 切り干しナポリタン おかかあえ 671Kcal	22 ごはん ポテトオムレツ 土佐煮 わかめサラダ 816Kcal
25 ごはん コロッケ 薄葛煮 春雨の酢の物 696Kcal	26 ごはん 豚カレーソテー 昆布豆 ゆかりあえ 744Kcal	27 ごはん 赤魚の春雨あんかけ たまごとし 大豆サラダ 774Kcal	28 ごはん チキンチャップ 小松菜の煮浸し ゴママヨあえ 786Kcal	29 ごはん フリの照り煮 茄子の揚げ浸し スパサラダ 821Kcal