

2019年われもこう弁当 1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	2	3	4
休業いたします				
7 ごはん ハンバーグ きんぴら ポテトサラダ 853 Kcal	8 ごはん 鯖の味噌煮 コーン炒り卵 昆布あえ 703Kcal	9 ごはん 豚と茄子の味噌炒め 煮豆&かか煮 スパサラダ 819Kcal	10 ごはん エビチリ ツナじゃが ピーナッツあえ 724Kcal	11 ごはん 鮭のホイル焼き 味噌田楽 豆サラダ 683Kcal
14 成人の日	15 ごはん ピーマン肉詰めフライ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 782Kcal	16 ごはん 鯖の西京焼き 南瓜のあんかけ 中華あえ 774kcal	17 ごはん 焼肉風炒め 高野の含め煮 海苔酢おくら 744Kcal	18 ごはん 天婦羅 ピリ辛茼蒿 胡麻酢あえ 806Kcal
21 ごはん ホッケの塩焼き 里芋そぼろあん ゴママヨあえ 735Kcal	22 ごはん 高野の射込み煮 てんぷら からしあえ 818 Kcal	23 ゆかりごはん 鱈のとろろマヨ焼き 大根の炒り煮 たまごサラダ 762Kcal	24 ごはん 鶏のからあげ 中華風炒め ビーフンあえ 795Kcal	25 ごはん オムレツのミートソースかけ 竹輪の炒り煮 法蓮草のお浸し 744Kcal
28 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 金時豆の甘煮 梅肉あえ 793 Kcal	29 ごはん 照焼きチキン 若竹煮 ポン酢あえ 841Kcal	30 ごはん タラとポテトのグラタン 炊き合わせ おかかあえ 719Kcal	31 ごはん とんかつ 土佐煮 春雨の酢の物 849Kcal	