

# 2019年われもこう弁当 3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
				<b>1 ごはん</b> 鰯のとろろマヨ焼き 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の柚香あえ <b>726Kcal</b>
<b>4 ゆかりごはん</b> 沖ぶりの南部焼き おでん風煮 ツナサラダ <b>702Kcal</b>	<b>5 ごはん</b> 牛肉の香味和え 土佐煮 かぼちゃサラダ <b>799Kcal</b>	<b>6 ごはん</b> タラのゆかり揚げ 切り干し大根煮 わかめサラダ <b>776Kcal</b>	<b>7 ごはん</b> ピリ辛焼き鳥 竹輪の炒り煮 大根サラダ <b>765Kcal</b>	<b>8 ごはん</b> チーズはんぺんフライ 五目ビーフン 酢味噌あえ <b>668Kcal</b>
<b>11 ごはん</b> ハンバーグ 炒めなます コールスロー <b>801Kcal</b>	<b>12 ごはん</b> 明太子チーズオムレツ 炊き合わせ 棒棒鶏風あえ <b>718Kcal</b>	<b>13 ごはん</b> 赤魚のカレーマヨ焼き 肉じゃが 胡麻和え <b>673Kcal</b>	<b>14 ごはん</b> カレームニエル ポークビーンズ ビーフンあえ <b>783Kcal</b>	<b>15 ごはん</b> てんぷら 高野の含め煮 ゆかりあえ <b>751Kcal</b>
<b>18 ごはん</b> 秋刀魚大葉フライ 精進炒め 卵サラダ <b>719Kcal</b>	<b>19 ごはん</b> 豚の味噌炒め 金時豆の甘煮 昆布あえ <b>839Kcal</b>	<b>20 ごはん</b> 塩鮭 切り干しナポリタン 胡麻マヨ和え <b>668Kcal</b>	<b>21</b> <b>春分の日</b>	<b>22 ごはん</b> とりのからあげ 刻み昆布煮 スパサラダ <b>881Kcal</b>
<b>25 ごはん</b> ホッケの甘酢あんかけ 煮浸し ポテトサラダ <b>780Kcal</b>	<b>26 ごはん</b> 中華炒め ひじきの炒り煮 マカロニサラダ <b>635Kcal</b>	<b>27 ごはん</b> 子持ちシヤモの磯辺揚げ 筑前煮 白菜の甘酢漬け <b>800Kcal</b>	<b>28 ごはん</b> 豚の包み焼き 煮たまご ピーナッツ和え <b>732Kcal</b>	<b>29 ごはん</b> 鯖の味噌煮 茄子の揚げ浸し いんげんのカニカマ和え <b>558Kcal</b>