

2019年われもこう弁当 4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 ミックスフライ 炊き合わせ 中華風酢の物 799Kcal	2 ごはん ホッケの塩焼き 里芋のそぼろかけ ゴママヨあえ 713Kcal	3 ごはん お好み焼きチキン 小松菜の煮浸し 中華風あえ 831Kcal	4 ごはん 鰯のピザ焼き 炊き合わせ わかめサラダ 780Kcal	5 ごはん 豚の葱炒め 切り干し大根 マカロニサラダ 803Kcal
8 ごはん 大葉つくね 菟蓐の煮物 胡麻味噌あえ 759Kcal	9 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 681Kcal	10 ごはん ハムカツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 838Kcal	11 ごはん 赤魚コーン焼き 揚げ茄子のおろしかけ ナムル 690Kcal	12 ごはん チキンオムレツ 竹輪の磯辺あげ きんぴら 841Kcal
15 ごはん 鶏のハニーマスタード焼き 若竹煮 ポン酢あえ 841Kcal	16 ごはん エビチリ ツナじゃが ピーナッツあえ 724Kcal	17 ごはん タラのポテトソース焼き 炊き合わせ 梅おかかあえ 719Kcal	18 ごはん からあげ 五目煮しめ 錦糸あえ 786Kcal	19 ごはん 魚団子 いも天 菜の花のからしあえ 733Kcal
22 ごはん コロッケ ちくわの炒り煮 ひじきのドレッシングあえ 729Kcal	23 ごはん 鰯の葱ソース 五目煮豆 コールスロー 702Kcal	24 ごはん すき焼き風煮 焼き茄子 ツナマヨあえ 766Kcal	25 ごはん てんぷら 根菜の煮物 梅肉あえ 735Kcal	26 ごはん 鯖の西京焼き 南瓜のあんかけ 中華あえ 773Kcal
29 昭和の日	30 国民の休日			