

2019年われもこう弁当 5月のこんだて表

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> TEL 24-2053 TEL 0120-63-0065 FAX 24-2053 </div>		1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日
6 振替休日	7 ごはん 大葉つくね 蒟蒻の煮物 胡麻味噌和え 755Kcal	8 ごはん 鱈の塩焼き あんかけ里芋団子 ゴママヨあえ 713Kcal	9 炊き込みごはん 白身魚フライ たまごとじ ひじきサラダ 718Kcal	10 ごはん 豚肉の中華炒め 炊き合わせ ごぼうサラダ 739Kcal
13 ごはん チキンチャップ 小松菜の煮浸し シルバーサラダ 875Kcal	14 ごはん 鮭のきのこソースかけ 切り干し大根煮 コーンサラダ 735Kcal	15 ごはん 豆腐ハンバーグ しぐれ煮 スパサラダ 839Kcal	16 ごはん 鯖のカレームニエル 里芋の煮物 小松菜中華あえ 750Kcal	17 ごはん てんぷら 高野の含め煮 ゆかりあえ 752Kcal
20 ごはん 鱈のとろろ焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 773Kcal	21 ごはん 五目たまご焼き 筍の土佐煮 マカロニサラダ 650Kcal	22 ごはん ヒレカツ 刻み昆布煮 ポテトサラダ 828Kcal	23 ごはん 牛肉のカレーソテー 炒めなます コールスロー 721Kcal	24 ごはん 赤魚の煮つけ 焼きそば ツナマヨあえ 796Kcal
27 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ 769Kcal	28 ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 わかめの酢の物 832Kcal	29 ごはん 鯖の味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 大根サラダ 669Kcal	30 ごはん とりからあげ ピリ辛蒟蒻 きゃべつの甘酢 827Kcal	31 ごはん 冷しゃぶ 南瓜の煮つけ ビーフンソテー 757Kcal