

2019年われもこう弁当 6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
3 ごはん 豆腐ハンバーグ しぐれ煮 スパサラダ 843Kcal	4 ごはん エビチリ ツナじゃが ピーナッツあえ 724Kcal	5 ごはん あぶり手羽先 ひじきの煮物 マカロニサラダ 699Kcal	6 ごはん 秋刀魚の蒲焼き きゃべつ麻婆風 カニカマサラダ 847Kcal	7 ごはん 酢鶏 小松菜の煮浸し お芋のサラダ 834Kcal
10 ごはん 鰹の西京焼き じゃが芋甘辛煮 ビーフンあえ 770Kcal	11 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 竹輪の炒り煮 胡麻あえ 673Kcal	12 ごはん ミートローフ 切り干し大根煮 いんげんサラダ 834Kcal	13 山菜ちらし 白身魚フライ 五目大豆煮 コールスローサラダ 746Kcal	14 ごはん 卵きんちゃく煮 味噌炒め シルバーサラダ 699Kcal
17 ごはん 照焼きチキン 若竹煮 ポン酢あえ 841Kcal	18 ごはん 白身魚のラビゴットソースかけ 炊き合わせ ごぼうサラダ 769Kcal	19 ごはん 豚肉のケチャップソテー ひじきの炒り煮 フレンチサラダ 698Kcal	20 ごはん 魚団子煮 卵焼き 菜の花辛子あえ 733Kcal	21 ごはん ミックスフライ 刻み昆布煮 ポテトサラダ 828Kcal
24 ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 ツナサラダ 847Kcal	25 ごはん オムレツミートソースかけ 揚げ茄子 中華風酢の物 773Kcal	26 ごはん すき焼き風炒め フライドポテト 大根サラダ 698Kcal	27 ごはん 鮭の蒸し焼き 味噌田楽 南瓜サラダ 683Kcal	28 ごはん てんぷら 五目煮しめ 梅肉あえ 735Kcal

