

2019年われもこう弁当 7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 とんかつ 土佐煮 ビーフンあえ 730Kcal	2 ごはん 鰯の甘酢野菜のせ さつま芋の甘煮 昆布あえ 710Kcal	3 ごはん 牛肉と蓮根炒め 切り干し大根煮 ねばねばサラダ 726Kcal	4 ごはん 太刀魚ムニエル 肉じゃが わかめサラダ 772Kcal	5 ごはん あぶり手羽元 刻み昆布煮 マカロニサラダ 797Kcal
8 ごはん 焼き鮭 切り干しナポリタン 胡麻マヨあえ 668Kcal	9 ごはん エビチリ 炊き合わせ えのきあえ 689Kcal	10 ごはん 赤魚のマスタード焼き 南瓜のあんかけ 小松菜中華あえ 725Kcal	11 ごはん とりのからあげ 蒟蒻の土佐煮 甘酢キャベツ 827Kcal	12 ごはん 豚のピリ辛ソース 竹輪の炒り煮 胡麻あえ 786Kcal
15 海の日	16 ごはん ハンバーグ 根菜と昆布の炒り煮 スパサラダ 753Kcal	17 ごはん コロッケ しぐれ煮 ドレッシングあえ 729Kcal	18 ごはん 鶏の檸檬ソースかけ 味噌田楽 辛子マヨあえ 823Kcal	19 ごはん 秋刀魚の蒲焼き キャベツの味噌炒め カニカマサラダ 847Kcal
22 ごはん 鯖の味噌煮 茄子の揚げ浸し ツナマヨいんげん 666Kcal	23 ごはん 冷しゃぶ きんぴら蓮根 ビーフン炒め 737Kcal	24 ごはん チキンオムレツ 磯辺揚げ きんぴらごぼう 810Kcal	25 ごはん タラのポテト焼き 炊き合わせ 梅肉あえ 719Kcal	26 ごはん てんぷら ピリ辛蒟蒻 胡麻酢あえ 806Kcal
29 ごはん マーマレードチキン 卵とじ もずく酢 804Kcal	30 ゆかりごはん 鰯のとろろ焼き 大根の炒り煮 たまごサラダ 745Kcal	31 ごはん ハムカツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 838Kcal		