

2019年われもこう弁当

8月こんだて表

吾亦紅
 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 タラの煮つけ エビチリソース 梅マヨあえ 794Kcal	2 ごはん チーズオムレツ 炊き合わせ バンバンジー風 718Kcal
5 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 740Kcal	6 ごはん 太刀魚のピリ辛ソースかけ 卵とじ コールスロー 794Kcal	7 ごはん 牛肉とピーマンソテー 切り干し大根煮 ねばねばサラダ 726Kcal	8 ごはん 焼き鮭 切干ナポリタン ゴママヨあえ 668Kcal	9 ごはん とんかつ ツナじゃが 胡麻あえ 756Kcal
12 振替休日	13 ごはん 秋刀魚の蒲焼き キャベツ麻婆風 カニかまサラダ 848Kcal	14 15 16 お盆休みの為休業いたします		
19 ごはん とりつくね 刻み昆布煮 ツナサラダ 638Kcal	20 ごはん 鰹&イカフライ 味噌炒め わかめの酢の物 711Kcal	21 ごはん 豚の玉葱ソースかけ 竹輪の炒り煮 昆布あえ 765Kcal	22 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 土佐煮 ポン酢あえ 610Kcal	23 ごはん 蓮根の挟み天 五目大豆 からしあえ 673Kcal
26 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 569Kcal	27 ごはん 鶏の生姜醤油焼き 炒めなます スパサラダ 810 Kcal	28 ごはん 海老フライ 切干しと大豆煮 茎わかめサラダ 722Kcal	29 ごはん 鰹トマチー焼き 小松菜の煮浸し 中華風酢の物 723Kcal	30 ごはん ハンバーグ 炊き合わせ ポテトサラダ 853Kcal