

2020年われもこう弁当 11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 |
|--|--|--|---|--|
| 2 ごはん ハムカツ たまごとし もやしナムル 763Kcal | 3 文化の日 | 4 ごはん 鰹のとろろ焼き 大根の炒め煮 たまごサラダ 768Kcal | 5 ごはん 牛肉の塩こしょうソテー 茄子の甘辛煮 春雨の酢の物 688Kcal | 6 ごはん チキンオムレツ 竹輪の磯辺揚げ きんぴら 810Kcal |
| 9 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 小松菜の煮浸し ビーフンあえ 737Kcal | 10 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 860Kcal | 11 ごはん タラのポテト焼き 炊き合わせ 梅肉あえ 719Kcal | 12 ごはん 肉巻きいんげんの甘辛煮 カレーソテー 薩摩芋あえ 824Kcal | 13 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ツナじゃが ゴママヨサラダ 730Kcal |
| 16 ごはん ハンバーグ 蓮根と昆布の煮物 スパサラダ 753Kcal | 17 あさりごはん 白鰯のきのこクリームソースかけ 里芋の煮つけ わかめの酢の物 755Kcal | 18 ごはん かきフライ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ 769Kcal | 19 ごはん チキンのチリソースかけ 切り干し大根煮 コールスローサラダ 775Kcal | 20 ごはん 鰹のピザ焼き 炊き合わせ シルバーサラダ 746Kcal |
| 23 勤労感謝の日 | 24 ごはん 豚の玉葱ソース 五目大豆煮 スパサラダ 860Kcal | 25 ごはん 鯖の煮つけ コーン炒り卵 昆布あえ 615Kcal | 26 ごはん 甘酢肉だんご 炒めなます 南瓜サラダ 796Kcal | 27 ごはん 天婦羅 ピリ辛苜蓿 胡麻酢あえ 851Kcal |
| 30 ごはん タラかつ 五目煮しめ 錦糸あえ 847Kcal |  | | | |

