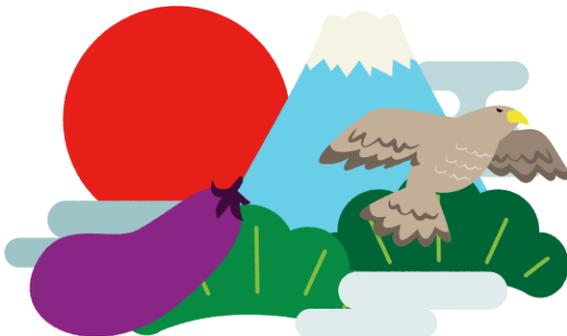


2020年われもこう弁当 1月のこんだて表

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	2	3
年末年始休業いたします (12/28～1/5迄)				
6 ごはん とんかつ ひじきの煮物 小松菜の中華和え 744Kcal	7 ごはん 鯖のカレー風味焼き 高野の卵とじ ビーフンあえ 804Kcal	8 ごはん 海老マヨ 炊き合わせ えのきあえ 689Kcal	9 深川ごはん 白身魚のきのこソースかけ 里芋の煮物 わかめの酢の物 705Kcal	10 ごはん 鶏のたれ焼き 切り干し大根煮 南瓜サラダ 797Kcal
13 成人の日	14 ごはん イカ団子チリソース 味噌田楽 ポテトサラダ 722Kcal	15 ごはん 鰹のとろろ焼き 大根の炒め煮 たまごサラダ 768Kcal	16 ごはん てんぷら 五目大豆煮 からしあえ 673Kcal	17 ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のあんかけ スパゲティサラダ 881Kcal
20 ごはん タルタルチキン いか大根 ゆかりあえ 734Kcal	21 ごはん さんまの蒲焼き 味噌炒め カニカマサラダ 851Kcal	22 ごはん 五目たまご焼き 土佐煮 棒棒鶏風酢の物 781Kcal	23 ごはん 焼肉炒め 高野の含め煮 おくらの酢の物 634Kcal	24 ごはん 魚の明太子焼き 筑前煮 白菜の甘酢漬け 744Kcal
27 ごはん ハンバーグ ピリ辛茼蒿 コールスロー 817Kcal	28 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 磯辺あえ 769Kcal	29 ごはん 豚の包み焼き 煮たまご ピーナッツあえ 732Kcal	30 ごはん 鰹の西京焼き 肉じゃが 春雨の酢の物 770Kcal	31 ごはん おでん風煮 ビーフン炒め 梅肉あえ 667Kcal

