

# 2020年われもこう弁当 2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
<b>3</b> ごはん チキンチャップ 小松菜の煮浸し カニカマサラダ 847Kcal	<b>4</b> ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 切り干し大根煮 胡麻あえ 673Kcal	<b>5</b> ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 ビーファンあえ 744Kcal	<b>6</b> ごはん 八宝菜 炊き合わせ ごぼうサラダ 739Kcal	<b>7</b> ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 834Kcal
<b>10</b> ごはん 鯖の西京焼き 里芋のそぼろあんかけ 中華あえ 773Kcal	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> ごはん ハンバーグ 土佐煮 磯部あえ 600Kcal	<b>13</b> ちらし寿司 白身魚フライ 大根の炒り煮 ごぼうサラダ 769Kcal	<b>14</b> ごはん オムレツミートソースかけ 揚げなす マカロニサラダ 772Kcal
<b>17</b> ごはん からあげ ひじきの炒り煮 フレンチサラダ 860Kcal	<b>18</b> ごはん 白身魚のムニエル 肉じゃが わかめサラダ 698Kcal	<b>19</b> ごはん コロッケ しぐれ煮 ひじきドレッシングあえ 729Kcal	<b>20</b> ごはん 牛肉の甘辛煮 キャベツの蒸し煮 南瓜サラダ 733Kcal	<b>21</b> ごはん 魚団子 てんぷら からしあえ 696Kcal
<b>24</b> 振替休日	<b>25</b> ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 わかめの青じそあえ 737Kcal	<b>26</b> ごはん フリの照り煮 薄くず煮 スパサラダ 736Kcal	<b>27</b> ごはん ハムカツ 五目ひじき ポテトサラダ 683Kcal	<b>28</b> ごはん 味噌おでん エビマヨ炒め 酢の物 668Kcal

