

2020年われもこう弁当 3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 ハンバーグ 土佐煮 磯辺和え 817Kcal	3 ちらし寿司 白身魚フライ 五目大豆煮 からしあえ 729Kcal	4 ごはん 鶏のポテトソース焼き 炊き合わせ ナムル 786Kcal	5 ごはん 豚のピザ焼き 切り干し大根煮 ポテトサラダ 813Kcal	6 ごはん てんぷら 高野の含め煮 ゆかりあえ 751Kcal
9 ごはん お好み焼き千キン 煮浸し カニカマサラダ 808Kcal	10 ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のあんかけ 中華風酢の物 804Kcal	11 ごはん 海王丸のチリソースかけ 里芋の煮つけ 昆布あえ 634Kcal	12 ごはん 牛肉のケチャップソテー ひじきの炒り煮 おかかあえ 684Kcal	13 ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ツナじゃが 胡麻あえ 737Kcal
16 ゆかり飯 豚のとろろ焼き 大根の炒め煮 たまごサラダ 768Kcal	17 ごはん コロッケ しぐれ煮 春雨の酢の物 755Kcal	18 ごはん 肉団子 キャベツの蒸し煮 だいずサラダ 783Kcal	19 ごはん 鮭のホイル焼き 竹輪の炒り煮 ピーナッツあえ 698Kcal	20 春分の日
23 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 味噌炒め スパサラダ 851Kcal	24 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 860Kcal	25 ごはん 鯖のカレームニエル 高野の卵とし ビーフンあえ 737Kcal	26 ごはん 豚テキもやし炒め添え 苜蓿の炒り煮 ゴママヨあえ 728Kcal	27 ごはん 魚だんご 竹輪天 梅酢あえ 776Kcal
30 ごはん とんかつ 切り干し大根煮 mm 南瓜サラダ 847Kcal	31 ごはん おでん風煮 きんぴら 沢庵あえ 649Kcal			

