

2020年われもこう弁当 4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 ごはん 塩鯖 ひじきの煮物 春雨の酢の物 569Kcal	2 ごはん 照り焼きチキン 大根の炒り煮 のり酢あえ 744Kcal	3 ごはん シーフード炒め 竹輪の炒り煮 フロッキーサラダ 663Kcal
6 ごはん 銀鱈の煮つけ 野菜炒め 南瓜サラダ 834Kcal	7 ごはん ハンバーグ 土佐煮 磯辺あえ 788Kcal	8 ごはん 海老千り きゃべつの蒸し煮 スパサラダ 739Kcal	9 ごはん すき焼き風煮 お浸し ツナマヨあえ 704Kcal	10 ごはん ホッケの麹漬け 炒り豆腐 ビーフンあえ 703Kcal
13 ごはん 豚の塩だれ 若竹煮 ビーンズサラダ 832Kcal	14 ごはん あじ&いかフライ 千りソース炒め わかめの酢の物 711Kcal	15 ごはん 鯖の味噌煮 ミニオムレツあんかけ 昆布あえ 615Kcal	16 ごはん 肉だんご 炒めなます 白あえ 724Kcal	17 ごはん かに玉風 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 732Kcal
20 ごはん メンチカツ ピリ辛苜蓿 ポテトサラダ 802Kcal	21 ごはん 八宝菜 炊き合わせ カニカマサラダ 851Kcal	22 ごはん 赤魚のコーン焼き 揚げなす ごまあえ 682Kcal	23 ごはん からあげ 五目大豆煮 おかかあえ 867Kcal	24 ごはん 鱈の甘酢漬け ケチャップ煮 シルバーサラダ 732Kcal
27 ごはん コロッケ 筑前煮 梅肉あえ 817Kcal	28 ごはん 鯖の西京焼き 里芋のそぼろ煮 中華あえ 709Kcal	29 昭和の日	30 ごはん 鶏の海苔チーズ焼き 切り干し大根煮 春雨の酢の物 770Kcal	

