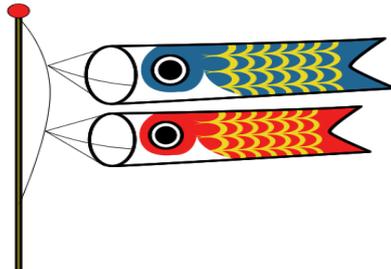
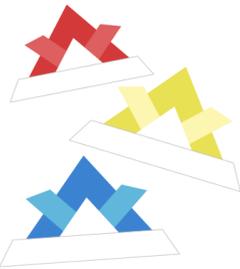


2020年われもこう弁当 5月のこんだて表

吾亦紅
TEL/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 海老フライ 里芋の煮物 ピーナッツあえ 777Kcal
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ごはん 鯖の南部焼き 味噌田楽 ツナサラダ 740Kcal	8 ごはん てんぷら 高野の含め煮 胡麻酢あえ 751Kcal	
11 ごはん ほっけ煮つけ きんぴら 春雨の酢の物 649Kcal	12 ごはん 野菜ハンバーグ 土佐煮 磯辺和え 768Kcal	13 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 ゆかりあえ 733Kcal	14 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 味噌炒め かにカマサラダ 851Kcal	15 ごはん 豚葱炒め 切り干し大根煮 フロッキーサラダ 803Kcal	
18 ごはん 鮭の塩焼き 揚げ茄子 わかめの酢の物 592Kcal	19 ごはん たれ焼きチキン きゃべつの蒸し煮 スパサラダ 740Kcal	20 山菜ごはん コロッケ 切り干しナポリタン レモンあえ 799Kcal	21 ごはん 牛肉すき焼き煮 白あえ シルバーサラダ 678Kcal	22 ごはん 鯖のカレームニエル ひじきの炒り煮 棒棒鶏風あえ 755Kcal	
25 ごはん チキンのトマトソースかけ 小松菜の煮浸し おかかあえ 806Kcal	26 ごはん エビチリ 炊き合わせ マカロニサラダ 770Kcal	27 ごはん 白身魚西京焼き ピリ辛茼蒿 ビーフンあえ 703Kcal	28 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 847Kcal	29 ごはん 鱈の甘酢漬け いんげんのそぼろ煮 ポテトサラダ 815Kcal	