

# 2020年われもこう弁当

## 8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 鯖の西京焼き 里芋のそぼろ煮 中華あえ 793Kcal	<b>4</b> ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 847Kcal	<b>5</b> ゆかりごはん 鰯のとろろ焼き 切り干し大根煮 たまごサラダ 768Kcal	<b>6</b> ごはん 牛肉の甘辛炒め 炊き合わせ 梅肉あえ 747Kcal	<b>7</b> ごはん 鶏の甘酢かけ 小松菜の煮浸し 薩摩芋サラダ 834Kcal
<b>10</b> 山の日	<b>11</b> ごはん からあげ ひじきの炒り煮 カニカマサラダ 860Kcal	<b>12</b> ごはん クリーム焼き ベーじゃが 磯辺あえ 691Kcal	<b>13</b> ごはん 秋刀魚の蒲焼き 竹輪の炒り煮 スパサラダ 851Kcal	<b>14</b> 盆休み
<b>17</b> ごはん 鯖の甘酢漬け きんぴら 辛子マヨあえ 664Kcal	<b>18</b> ごはん 五目たまご焼き 味噌炒め 棒棒鶏風酢の物 672Kcal	<b>19</b> ごはん 煮豚 中華炒め ごぼうサラダ 833Kcal	<b>20</b> ごはん 鰯のピザ焼き 煮浸し わかめの酢の物 723Kcal	<b>21</b> ごはん 茄子の挟み揚げ 五目大豆煮 からしあえ 673Kcal
<b>24</b> ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 709Kcal	<b>25</b> ごはん 赤魚のピリ辛焼き たまごとじ コールスロー 794Kcal	<b>26</b> ごはん 冷しゃぶ 土佐煮 ビーフン炒め 706Kcal	<b>27</b> ごはん 魚団子煮 カレー炒め 海苔酢あえ 720Kcal	<b>28</b> ごはん てんぷら ピリ辛苜蓿 胡麻酢あえ 806Kcal
<b>31</b> ごはん イカリングフライ 里芋の煮っころがし 中華風酢の物 762Kcal				
~レジ袋有料化のお知らせ~ 7月1日以降 お持ち帰りレジ袋を有料化致します サイズ問わず1枚5円 ご希望のお客様はお声かけください ご理解、ご協力をお願い申し上げます。				