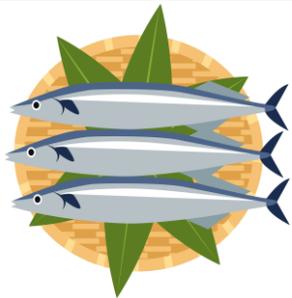


2020年われもこう弁当 9月のこんだて表

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 赤魚の煮つけ 焼きそば ツナマヨあえ 706Kcal	2 ごはん 手羽元のさっぱり煮 煮豆 のり酢あえ 782Kcal	3 ごはん 鰯のから揚げ 長崎とぼろ ゴママヨあえ 769Kcal	4 ごはん コンビネーションオムレツ 磯辺揚げ きんぴら蓮根 810Kcal
7 ごはん マーマレードチキン たまごとじ 昆布の酢の物 795Kcal	8 ごはん 鰹のピザ風焼き 炊き合わせ コールスロー 746Kcal	9 ごはん カキフライ 竹輪の炒り煮 ゆかりあえ 789Kcal	10 ごはん 煮豚 中華炒め ごぼうサラダ 833Kcal	11 ごはん 白身魚の甘酢かけ ツナじゃが おかかあえ 737Kcal
14 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 春雨の酢の物 681Kcal	15 ごはん 鶏のたれ焼き 切り干し大根煮 南瓜サラダ 739Kcal	16 ごはん 鯖の西京焼き 里芋のとぼろあんかけ 中華あえ 793Kcal	17 ごはん ハンバーグ ピリこん煮 大根サラダ 720Kcal	18 ごはん てんぷら 根菜の煮物 梅肉あえ 744Kcal
21 敬老の日	22 秋分の日	23 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 860Kcal	24 ごはん 肉巻きいんげん カレーソテー 薩摩芋の中華和え 824Kcal	25 ちらし寿司 太刀魚の塩焼き 揚げ茄子 シルバーサラダ 713Kcal
28 ごはん たらカツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 838Kcal	29 ごはん 豚の玉葱ソースかけ 五目大豆 磯辺あえ 756Kcal	30 ごはん 秋刀魚の塩焼き 南瓜のあんかけ スパサラダ 761Kcal		~レジ袋有料化~ 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