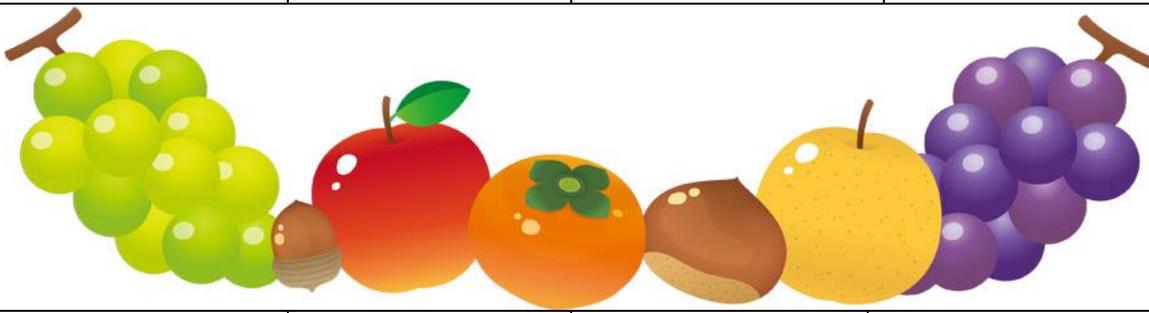


2021年10月

われもこう弁当献立表

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 磯辺焼きチキン きんぴら蓮根 ドレッシングあえ 780Kcal
4 ごはん タラの香味焼き 小松菜の煮浸し 薩摩芋あえ 714Kcal	5 ごはん ピーマンの肉詰めフライ きゃべつの蒸し煮 スパゲッティサラダ 749Kcal	6 ごはん 鮭のチャンチャン焼き ツナじゃが いんげんサラダ 730Kcal	7 ごはん 牛肉のトマト煮 ひじきの炒り煮 コールスロー 740Kcal	8 ちらし寿司 白身魚フライ ピリ辛蒟蒻 からし酢あえ 798Kcal
11 ごはん ハンバーグ 五目ひじき 胡麻味噌あえ 798Kcal	12 ごはん 赤魚のコーン焼き 揚げなす もやしナムル 690Kcal	13 ごはん からあげ 五目大豆煮 おかかあえ 775Kcal	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 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 わかめの酢の物 737Kcal
18 ごはん 鮭の塩焼き きんぴら 胡麻マヨあえ 669Kcal	19 ごはん ミルフィーユかつ 大根の炒り煮 南瓜サラダ 811Kcal	20 ごはん 赤魚の煮つけ ポテトグラタン えのきあえ 722Kcal	21 ごはん 大きなコロケ 土佐煮 春雨の酢の物 736Kcal	22 ごはん 鰯の大葉焼き 卵とじ 葱めた 639Kcal
25 ごはん エビフライ 里芋の煮物 ピーナッツあえ 777Kcal	26 ごはん 鯖の漬け焼き 炊き合わせ ゆかりあえ 734Kcal	27 ごはん 中華風卵焼き きりぼしポリタン ポテトサラダ 731Kcal	28 ごはん 豚すき焼き風煮 白あえ 青紫蘇ドレッシングあえ 757Kcal	29 ごはん 鯖の西京焼き ピリ辛蒟蒻 ビーフンあえ 659Kcal