

# 2021年われもこう弁当 11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>1 ごはん</b> 煮豚 カレービーフン いんげんサラダ <b>792Kcal</b>	<b>2 ごはん</b> 鮭のタルタル焼き きんぴら ゆかりあえ <b>686Kcal</b>	<b>3</b> 文化の日	<b>4 ごはん</b> 中華炒め シューマイ ピーナッツあえ <b>708Kcal</b>	<b>5 ごはん</b> 海老千り 里芋の煮物 ひじきサラダ <b>784Kcal</b>
<b>8 ごはん</b> 塩鯖 竹輪の炒り煮 わかめの酢の物 <b>649Kcal</b>	<b>9 ごはん</b> カキフライ 高野の煮物 ドレッシングあえ <b>732Kcal</b>	<b>10 ごはん</b> 手作り豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 春雨サラダ <b>739Kcal</b>	<b>11 ごはん</b> タラのポテト焼き 炊き合わせ 梅肉あえ <b>718Kcal</b>	<b>12 ごはん</b> 味噌おでん エビマヨ炒め 胡瓜の酢の物 <b>668Kcal</b>
<b>15 ごはん</b> からあげ 土佐煮 春雨の酢の物 <b>809Kcal</b>	<b>16 ごはん</b> 鯉の甘酢漬け そぼろ煮 マカロニサラダ <b>760Kcal</b>	<b>17 ごはん</b> おしロミートソースがけ 切り干し大根煮 昆布あえ <b>667Kcal</b>	<b>18 ごはん</b> とんカツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ <b>838Kcal</b>	<b>19 ごはん</b> 秋刀魚の生姜煮 千りソース炒め ごまマヨあえ <b>823Kcal</b>
<b>22 ごはん</b> 赤魚の春雨あんかけ たまごとし 大豆サラダ <b>822Kcal</b>	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24 ちらし寿司</b> 白身魚フライ 味噌田楽 からしあえ <b>679Kcal</b>	<b>25 ごはん</b> やみつきチキン 小松菜の煮浸し スパサラダ <b>744Kcal</b>	<b>26 ごはん</b> 天婦羅 ピリ辛苜蓿 からし酢あえ <b>798Kcal</b>
<b>29 ごはん</b> 牛肉のすき焼き風煮 南瓜サラダ ポン酢あえ <b>726Kcal</b>	<b>30 ごはん</b> 魚の団子煮 やきそば風炒め 海苔酢あえ <b>712Kcal</b>			