

2021年12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 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 わかめの酢の物 737Kcal | 2 ごはん カキフライ 炊き合わせ 青じそあえ 732Kcal | 3 ごはん 鮭タルタル焼き きんぴら蓮根 ゆかりあえ 686Kcal |
| 6 ごはん ハンバーグ 根菜と昆布の炒り煮 からしあえ 703Kcal | 7 ごはん 鯖の塩焼き 竹輪の炒り煮 春雨の酢の物 649Kcal | 8 ごはん とんかつ 大根の炒り煮 南瓜サラダ 868Kcal | 9 ごはん 鰯のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal | 10 ごはん エビチリ 里芋の煮物 ひじきのごまドレサラダ 785Kcal |
| 13 ごはん マーマレードチキン おから 中華風酢の物 785Kcal | 14 ごはん 白身魚のホイル蒸し ジャーマンポテト 磯辺あえ 598Kcal | 15 ごはん フタ野菜炒め 金時豆の甘煮 スパサラダ 831Kcal | 16 ごはん コロッケ 味噌炒め 梅肉あえ 773Kcal | 17 ごはん 赤魚マスタード焼き 南瓜の煮物 おかかあえ 723Kcal |
| 20 ごはん 鯖の煮つけ 焼きそば ツナマヨあえ 843Kcal | 21 ごはん オムレツ 中華風炒め 昆布まめ 670Kcal | 22 ごはん 肉じゃが風煮 白和え 葱めた 768Kcal | 23 ごはん 秋刀魚の蒲焼き マーボー炒め カニカマサラダ 851Kcal | 24 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 868Kcal |
| 27 ちらし寿司 白身魚フライ 茄子の揚げ浸し 根菜サラダ 718Kcal | 28 ごはん 肉団子 白菜の蒸し煮 ポテトサラダ 781Kcal | ～年末年始のお知らせ～ 12/29(水)～1/4(火)まで休業致します | | |