

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		