

# 2021年われもこう弁当 2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</b> ごはん 豚葱炒め きりぼし大根煮 マカロニサラダ 803Kcal	<b>2</b> ごはん エビ玉のチリソースかけ さといもの煮物 こんぶあえ 634Kcal	<b>3</b> ごはん 鮭のタルタル焼き きんぴら西蒟蒻 ゆかりあえ 780Kcal	<b>4</b> ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 コールスローサラダ 783Kcal	<b>5</b> ごはん 赤魚の煮つけ やきそば ツナサラダ 796 Kcal
<b>8</b> ごはん マーマレードチキン おから 中華風酢の物 785Kcal	<b>9</b> 山菜ごはん コロッケ きりぼしナポリタン ごまマヨあえ 641Kcal	<b>10</b> ごはん 魚だんご カレー炒め のり酢あえ 712Kcal	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> ごはん カキフライ 炊き合わせ ドレッシングあえ 727Kcal
<b>15</b> ごはん ピーマンの肉詰めフライ 土佐煮 スパサラダ 817Kcal	<b>16</b> ごはん 鶏のポテト焼き 竹輪の炒り煮 ナムル 786Kcal	<b>17</b> ごはん にら玉焼き 筑前煮 ポテトサラダ 781Kcal	<b>18</b> ごはん あじの甘酢かけ 高野の含め煮 ごまあえ 792Kcal	<b>19</b> ごはん 豚のケチャップ/テー ひじきの炒り煮 梅おかかあえ 705Kcal
<b>22</b> ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッキーサラダ 740Kcal	<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b> ごはん ハンバーグ 根菜の炒り煮 シルバーサラダ 753Kcal	<b>25</b> ごはん タラの香味焼き 小松菜の煮浸し ビーフンあえ 671Kcal	<b>26</b> ごはん からあげ 五目煮豆 おかかあえ 776Kcal

