

2021年われもこう弁当 3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
1 ごはん ホッケの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ ツナマヨあえ 675Kcal	2 ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 わかめの酢の物 737Kcal	3 ごはん エビチリ 肉じゃが ピーナッツあえ 724Kcal	4 ごはん 鯖の味噌煮 茄子の揚げ浸し 梅肉あえ 632Kcal	5 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し ビーフンあえ 742Kcal
8 ごはん 鯉のどろろ焼き 大根の炒り煮 たまごサラダ 768Kcal	9 ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴら スパサラダ 843Kcal	10 ごはん 赤魚の春雨あんかけ 炊き合わせ ごぼうサラダ 762Kcal	11 ゆかりごはん コロッケ 味噌炒め フロッキーサラダ 764Kcal	12 ごはん 塩鯖 南瓜の煮物 ひじきサラダ 811Kcal
15 ごはん 磯辺焼きチキン 根菜の炒り煮 ドレッシングあえ 780Kcal	16 ごはん いわしメンチかつ 炊き合わせ 中華風酢の物 792Kcal	17 ごはん おしりのミートソースかけ 土佐煮 かにかまサラダ 704Kcal	18 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal	19 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 味噌田楽 昆布あえ 654Kcal
22 ごはん ハンバーグ 切り干し大根煮 胡麻味噌あえ 755Kcal	23 ごはん 鮭のきのこソースかけ 糸こんにゃくのかか煮 コーンサラダ 780Kcal	24 ごはん エビフライ ひじきの炒り煮 カレーポテトサラダ 827Kcal	25 ごはん 魚の明太マヨ焼き 煮しめ 白菜の甘酢漬 738Kcal	26 ごはん てんぷら ピリ辛苜蓿 からし酢あえ 798Kcal
29 ごはん 豚のすき焼き風煮 白和え 春雨の酢の物 757Kcal	30 ごはん 鯉の玉葱ソースかけ 五目大豆煮 コールスローサラダ 702Kcal	31 ごはん 根菜入り肉団子 キャベツの蒸し煮 南瓜サラダ 781Kcal		