

2021年われもこう弁当 4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 白身魚のみぞれあんかけ 炊き合わせ ごぼうサラダ 780Kca	2 ごはん やみつきチキン 竹輪の炒り煮 もやしナムル 840Kcal	
5 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 味噌炒め カニカマサラダ 851Kcal	6 ごはん 焼肉炒め 高野の含め煮 海苔酢あえ 837Kcal	7 ごはん 魚だんご煮 てんぷら 中華風酢の物 720Kcal	8 ごはん 鶏ごぼう 小松菜の煮浸し お芋のサラダ 856Kcal	9 筍ちらし寿司 白身魚フライ 五目煮豆 コールスロー 743Kcal
12 ごはん あじのピザ焼き 切り干し大根煮 ポテトサラダ 816Kcal	13 ごはん 鶏のさっぱり煮 中華炒め 南瓜サラダ 840Kcal	14 ごはん 鯖の西京焼き 肉じゃが ビーフンあえ 722Kcal	15 ごはん 天婦羅 高野の含め煮 からしあえ 751Kcal	16 ごはん 煮豚 カレービーフン フロッコリーサラダ 831Kcal
19 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal	20 ごはん ホッケの塩焼き 里芋と豚肉の煮物 葱めた 683Kcal	21 ごはん のびチーズメンチカツ 蒟蒻の土佐煮 ゆかりあえ 823Kcal	22 ごはん 赤魚のマスタード焼き 南瓜の煮物 小松菜の中華あえ 708Kcal	23 ごはん オムレツのコーンマヨかけ 土佐煮 わかめの酢の物 637Kcal
26 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 709Kcal	27 ごはん 鯖のカレー焼き 若竹煮 ツナサラダ 814Kcal	28 山菜ごはん コロッケ 切り干しナポリタン ごまマヨあえ 743Kcal	29 昭和の日	30 ごはん 海老千リ 炊き合わせ スパサラダ 770Kcal