

2021年われもこう弁当 5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
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ごはん 鯖の生姜煮 葱焼きそば ツナマヨあえ 796Kca	7 ごはん フライ餃子 切干大根と大豆煮 南瓜サラダ 820Kcal
10 ごはん 煮豚 卵とじ わかめの酢の物 782Kcal	11 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 味噌田楽 胡麻あえ 654Kcal	12 ごはん 五目たまご焼き 味噌炒め 棒棒鶏風あえ 607Kcal	13 ごはん 鶏ごぼう ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal	14 ごはん 鱈のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal
17 ごはん 豆腐ハンバーグ 竹輪の炒り煮 お浸し 666Kcal	18 ごはん 豚のオイスターソース炒め 煮豆 スパゲッティサラダ 894Kcal	19 ごはん 鮭のクリーム焼き ツナじゃが いそべあえ 691Kcal	20 ごはん チキンチャップ 小松菜の煮浸し カニカマサラダ 786Kcal	21 ごはん かきフライ 炊き合わせ ドレッシングあえ 732Kcal
24 あさりごはん ハガツオのきのこソース 里芋の煮物 中華風酢の物 650Kcal	25 ごはん 牛肉と長葱のすき焼き風煮 ポテトサラダ ポン酢あえ 859Kcal	26 ごはん 魚だんご煮 てんぷら 菜の花のからしあえ 696Kcal	27 ごはん 鯖の甘酢漬け きんぴら 粒マスタードサラダ 664Kcal	28 ごはん おでん風煮 ビーフン炒め 梅肉あえ 667Kcal
31 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 809Kcal				