

2021年8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
2 ごはん マーマレードチキン たまごとし わかめの酢の物 763Kcal	3 ごはん エビたまかりソースかけ がんもの煮物 昆布あえ 634Kcal	4 ごはん 鯖の西京焼き ピリ辛苜蓿 ビーフンあえ 659Kcal	5 ごはん 牛肉のケチャップソテー ひじきの炒り煮 コールスロー 738Kcal	6 ごはん イカフライ 切り干し大根煮 南瓜サラダ 816Kcal
9 振替休日	10 ごはん 鯖の煮つけ やきそば風炒め ツナマヨあえ 796Kcal	11 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal	12 ごはん 中華炒め ぎょうざ ピーナッツあえ 701Kcal	13 ごはん 豚の甘酢野菜のせ 高野の含め煮 胡麻あえ 683Kcal
16 盆休み 	17 ごはん ハンバーグ 焼き茄子 ポテトサラダ 813Kcal	18 ごはん 鮭の塩焼き 揚げ茄子 中華風酢の物 581Kcal	19 ごはん 蓮根の揉み揚げ 五目大豆煮 からしあえ 673Kcal	20 ごはん やみつきチキン 煮浸し スパゲッティサラダ 740Kcal
23 ごはん コロッケ 味噌炒め 梅肉あえ 773Kcal	24 ごはん ベーコンポテトオムレツ 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 810Kcal	25 ごはん 魚団子 カレーソテー のり酢あえ 712Kcal	26 ごはん 冷しゃぶ 味噌田楽 からしまヨあえ 823Kcal	27 ごはん 赤魚のマスタード焼き 南瓜の煮物 おかかあえ 723Kcal
30 ごはん 鮭のタルタル焼き 蓮根のきんぴら ゆかりあえ 686Kcal	31 ごはん 豚ミルフィーユかつ 土佐煮 春雨の酢の物 736Kcal			