

2021年9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
		1 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 卵とじ 葱めた 777Kcal	2 ごはん すき焼き風煮 南瓜サラダ ポン酢あえ 710Kcal	3 ごはん てんぷら ぴいから蒟蒻 からし酢あえ 798Kcal
6 ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 わかめの酢の物 737Kcal	7 ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッコリーサラダ 719Kcal	8 ごはん かに玉風 焼き餃子 ごぼうサラダ 732Kcal	9 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal	10 ごはん 鯖の葱味噌焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 705Kcal
13 ごはん ハムカツ 蓮根のきんぴら ゆかりあえ 709Kcal	14 ごはん 鮭のホイル焼き 南瓜のあんかけ いんげんのツナマヨあえ 674Kcal	15 ごはん カキフライ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 759Kcal	16 ごはん 鱈のピザ風焼き 里芋の煮物 中華風酢の物 737Kcal	17 ごはん お好み焼きチキン 糸こんの炒り煮 胡麻あえ 763Kcal
20 敬老の日	21 ごはん 豆腐ハンバーグ 竹輪の炒り煮 梅肉あえ 666Kcal	22 ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 高野の煮物 おかかあえ 723Kcal	23 秋分の日	24 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し ビーフンあえ 737Kcal
27 ごはん 鱈のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal	28 ごはん 豚しゃぶ香味あえ 味噌田楽 からしマヨあえ 823Kcal	29 ごはん 鯖の味噌煮 コーンクリーム焼き 昆布あえ 703Kcal	30 山菜ごはん コロッケ 切干しナポリタン お浸し 665Kcal	