

# 2022年10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
<b>3</b> ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のそぼろあんかけ ひじきサラダ <b>792Kcal</b>	<b>4</b> ごはん 豚の生姜焼き風炒め おから わかめの胡麻マヨあえ <b>785Kcal</b>	<b>5</b> ごはん 大きなコロッケ 土佐煮 ゆかりあえ <b>701Kcal</b>	<b>6</b> ごはん 鱈のピザ風焼き 里芋の煮物 中華風酢の物 <b>737Kcal</b>	<b>7</b> ごはん 鶏のポテト焼き 竹輪の炒り煮 もやしナムル <b>785Kcal</b>
<b>10</b> <b>スポーツの日</b>	<b>11</b> ごはん 白身魚フライ 茄子のそぼろ煮 ピーナッツあえ <b>613Kcal</b>	<b>12</b> ごはん お好み焼き卵 ひじきの炒り煮 棒棒鶏風あえ <b>732Kcal</b>	<b>13</b> ごはん 焼きメンチカツ ピリ辛茼蒿 スパサラダ <b>762Kcal</b>	<b>14</b> ごはん 肉じゃが きりぼしナポリタン 磯辺あえ <b>664Kcal</b>
<b>17</b> ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 <b>833Kcal</b>	<b>18</b> ごはん 鯖のカレーあんかけ 炊き合わせ ポテトサラダ <b>795Kcal</b>	<b>19</b> ごはん おでん風煮 揚げ餃子 からしあえ <b>710Kcal</b>	<b>20</b> ごはん 豚てきめんソースかけ ひじきの炒り煮 もやしの酢の物 <b>737Kcal</b>	<b>21</b> ごはん 鮭けんちん焼き きんぴら カニカマサラダ <b>695Kcal</b>
<b>24</b> あさり飯 白身魚のこソースかけ 高野の煮物 たまごサラダ <b>764Kcal</b>	<b>25</b> ごはん とんかつ きゃべつの和風煮 わかめの酢の物 <b>712Kcal</b>	<b>26</b> ごはん 赤魚の塩麹焼き 中華炒め 根菜の酢の物 <b>606Kcal</b>	<b>27</b> ごはん チキンソテー 切干大根と大豆煮 ツナサラダ <b>805Kcal</b>	<b>28</b> ごはん てんぷら ピリ辛茼蒿 酢味噌あえ <b>798Kcal</b>
<b>31</b> ごはん ハンバーグ 小松菜の煮浸し シルバーサラダ <b>765Kcal</b>				