

2022年1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 |
|---|--|---|---|---|
| 1/1~1/4まで休業いたします  | | 5 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 胡麻味噌あえ 791Kcal | 6 ごはん エビフライ 里芋の煮物 ピーナッツあえ 777Kcal | 7 ごはん 鰯の甘酢漬け ジャガイモのトマト煮 シルバーサラダ 732Kcal |
| 10 成人の日 | 11 ごはん 中華風たまご焼き 切り干しナポリタン 根菜サラダ 694Kcal | 12 ごはん とり天 ピリ辛茼蒿 からし酢あえ 798Kcal | 13 ごはん 鮭タルタル焼き 五目うま煮 ゆかりあえ 652Kcal | 14 ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 マカロニサラダ 803Kcal |
| 17 ごはん エビチリ 高野の含め煮 胡麻マヨあえ 817Kcal | 18 ごはん 磯辺チキン きんぴら蓮根 ドレッシングあえ 780Kcal | 19 ごはん 鯖の味噌煮 卵とじ 大豆サラダ 787Kcal | 20 ごはん ハムカツ 五目ひじき カレーポテトサラダ 838Kcal | 21 ごはん 赤魚コーン焼き 揚げ茄子おろしかけ おかかあえ 651Kcal |
| 24 ごはん 豚のカレー炒め おから 甘酢れんこん 785Kcal | 25 ごはん 鯖の西京焼き 中華炒め スパゲッティサラダ 769Kcal | 26 ごはん コロッケ 小松菜の煮浸し カニカマサラダ 723Kcal | 27 ごはん ホッケ塩焼き 揚げ茄子 中華風酢の物 620Kcal | 28 ごはん カキフライ 炊き合わせ 青じそあえ 732Kcal |
| 31 ごはん からあげ 土佐煮 春雨の酢の物 762Kcal |  | | | |