

2022年3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 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッコリーサラダ 719Kcal	2 ごはん 中華風たまご焼き きりほし+ポリタン ポテトサラダ 731Kcal	3 ちらし寿司 白身魚フライ 味噌炒め からしあえ 650Kcal	4 ごはん 牛肉のケチャップソテー ひじきの炒り煮 コールスローサラダ 698Kcal
7 ごはん 豚の葱ソースかけ 切干し大根煮 マカロニサラダ 803Kcal	8 ごはん 牡蠣&エビフライ 里芋の煮物 磯辺あえ 766Kcal	9 ごはん 魚のホイル焼き 南瓜のあんかけ いんげんサラダ 606Kcal	10 ごはん 肉じゃが 白和え 葱めた 668Kcal	11 ごはん 鶏の磯辺焼き きんぴら蓮根 ドレッシングあえ 780Kcal
14 ごはん コロッケ 煮しめ ゆかりあえ 780Kcal	15 ごはん 鰻の甘酢漬け 五目ひじき シルバーサラダ 715Kcal	16 ごはん とんかつ 土佐煮 南瓜サラダ 811Kcal	17 ごはん 鯖の煮つけ 焼きそば 胡麻マヨサラダ 843Kcal	18 ごはん 豆腐ハンバーグ ちくわの炒り煮 梅肉あえ 672Kcal
21 春分の日	22 ごはん 塩鯖 おから 春雨の酢の物 646Kcal	23 ごはん 海老千り 高野の含め煮 ひじきの胡麻マヨあえ 817Kcal	24 ごはん 鶏のたれ焼き 小松菜の煮浸し スパサラダ 780Kcal	25 ごはん 赤魚のコーン焼き 茄子のおろし煮 おかかあえ 725Kcal
28 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 ツナサラダ 806Kcal	29 ごはん 秋刀魚の蒲焼き きゃべつの味噌炒め かにかまサラダ 851Kcal	30 ごはん 甘酢肉団子 ビーフソテー 昆布あえ 750Kcal	31 ごはん 味噌おでん エビマヨ炒め わかめの酢の物 713Kcal	