

2022年4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>1</b> ごはん ハンバーグ 切り干し大根煮 胡麻味噌あえ 780Kcal
<b>4</b> ごはん タラのクリーム焼き 高野の含め煮 梅肉あえ 718Kcal	<b>5</b> ごはん 豚のソース炒め 大根の炒り煮 南瓜サラダ 759Kcal	<b>6</b> ごはん 白身魚フライ 味噌炒め ピーナッツあえ 646Kcal	<b>7</b> ごはん 鮭の塩焼き きんぴら 胡麻マヨあえ 669Kcal	<b>8</b> ごはん からあげ 五目大豆煮 もやしナムル 814Kcal
<b>11</b> ごはん 鰯のとろろ焼き 茄子のそぼろ煮 たまごサラダ 740Kcal	<b>12</b> ごはん 大きなコロッケ ひじきの炒り煮 ゆかりあえ 749Kcal	<b>13</b> ごはん 豚生姜焼き 切り干し大根煮 スパゲッティサラダ 803Kcal	<b>14</b> ごはん 鯖の漬け焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 705Kcal	<b>15</b> ごはん 肉じゃが ツナマヨあえ 葱めた 753Kcal
<b>18</b> ごはん マーマレードチキン おから 中華風酢の物 785Kcal	<b>19</b> ごはん 魚だんご 甘酢れんこん 菜の花辛子あえ 649Kcal	<b>20</b> ごはん ベーコンポテトオムレツ コーンの天婦羅 わかめの酢の物 725Kcal	<b>21</b> ごはん 赤魚のカレーマヨ焼き 土佐煮 おくらの和え物 610Kcal	<b>22</b> ごはん ハムカツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 846Kcal
<b>25</b> ごはん カキフライ 吹き寄せ ドレッシングあえ 732Kcal	<b>26</b> ごはん えび玉チリソースかけ 里芋の煮物 昆布あえ 722Kcal	<b>27</b> ごはん てんぷら ピリ辛麹麹 からし酢あえ 798Kcal	<b>28</b> ごはん 鰯の生姜あんかけ 五目ひじき マカロニサラダ 715Kcal	<b>29</b> 昭和の日