

2022年5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>2 ごはん</b> 大きなコロケ きんぴら ゆかりあえ 796Kcal	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> こどもの日	<b>6 ごはん</b> 鯖の西京焼き ピリ辛茼蒿 ビーフンあえ 820Kcal
<b>9 ごはん</b> 鮭の中華蒸し きりぼしナポリタン ポテトサラダ 782Kcal	<b>10 ごはん</b> 甘酢肉だんご 卯の花煮 昆布あえ 654Kcal	<b>11 ごはん</b> 鱈の甘酢野菜のせ 味噌煮 ピーナッツあえ 636Kcal	<b>12 ごはん</b> からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 859Kcal	<b>13 ごはん</b> 鰯の梅煮焼き ジャガイモのケチャップ煮 わかめの胡麻マヨあえ 823Kcal
<b>16 ごはん</b> 海老千り 高野の含め煮 ひじきのドレッシングあえ 894Kcal	<b>17 ごはん</b> お好み焼きチキン 糸こんの炒り煮 甘酢れんこん 797Kcal	<b>18 ごはん</b> 赤魚のカレーコーンマヨ焼き 揚げ茄子のおろし煮 磯辺あえ 649Kcal	<b>19 ごはん</b> 牛肉のケチャップソテー ひじきの炒り煮 コールスロー 786Kcal	<b>20 ごはん</b> 鱈のピザ風焼き 里芋の煮物 中華風酢の物 737Kcal
<b>23 ごはん</b> 豆腐ハンバーグ 竹輪の炒り煮 梅肉あえ 672Kcal	<b>24 ごはん</b> とんかつ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 789Kcal	<b>25 ごはん</b> オムレツ 中華炒め ビーンズサラダ 727Kcal	<b>26 ごはん</b> ホッケのバーベキューソース焼 切り干し大根煮 南瓜サラダ 722Kcal	<b>27 ごはん</b> おでん風煮 焼きそば風炒め わかめの酢の物 714Kcal
<b>30 ごはん</b> 鯖の味噌マヨ焼き 炊き合わせ 菜の花の辛子和え 732Kcal	<b>31 ごはん</b> 鶏の親子煮 きんぴら蓮根 スパゲッティサラダ 802Kcal			