

2022年6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 鮭のタルタル焼き 苜蓿の土佐煮 ゆかりあえ 652Kcal	2 ごはん おおきなコロッケ キャベツの蒸し煮 スパサラダ 749Kcal	3 ごはん 肉だんご 卯の花 昆布あえ 722Kcal
6 ごはん 鯖の香味野菜かけ ケチャップ煮 わかめの胡麻マヨあえ 787Kcal	7 ごはん 海老入り卵焼き 里芋の煮物 胡麻あえ 634Kcal	8 ごはん 豚のカレー炒め 大根の煮物 甘酢れんこん 785Kcal	9 ごはん 赤魚のマスタード焼き 南瓜の煮物 おかかあえ 723Kcal	10 ごはん からあげ 五目大豆 春雨の酢の物 833Kcal
13 山菜ちらし 白身魚フライ 五目ひじき シルバーサラダ 663Kcal	14 ごはん 鶏のさっぱり煮 野菜炒め 南瓜サラダ 840Kcal	15 ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ からしあえ 802Kcal	16 ごはん 海老千リソース 高野の含め煮 ひじきのドレッシングあえ 817Kcal	17 ごはん 鯉のとろろ焼き 茄子のとぼろ煮 たまごサラダ 753Kcal
20 ごはん 豚の生姜焼き ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 672Kcal	21 ごはん 鯖の煮つけ 焼きそば風炒め カニカマサラダ 843Kcal	22 ごはん 肉じゃが ツナマヨあえ 白ねぎ炒め 732Kcal	23 ごはん 鯖の西京焼き 筍の中華炒め ビーフンあえ 653Kcal	24 ごはん 天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ 756Kcal
27 ごはん ハンバーグ 焼きなす ポテトサラダ 813Kcal	28 ごはん カキフライ 炊き合わせ 胡瓜の酢の物 723Kcal	29 ごはん 白身魚ソテー 小松菜の煮浸し 薩摩芋あえ 714Kcal	30 ごはん 蒸し豚のポン酢添え 味噌田楽 ピーナッツあえ 788Kcal	