

2022年7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 海老千リソース 高野の含め煮 わかめの胡麻マヨあえ 817Kcal
4 ごはん トマトソースハンバーグ はんぺんの炒り煮 磯辺あえ 673Kcal	5 ごはん 鰯の甘酢野菜のせ 味噌煮 ピーナッツあえ 636Kcal	6 ごはん 豚のソース炒め さといもの煮物 フロッコリーサラダ 814Kcal	7 ごはん かれのホイル焼き 千リビーンズ ツナサラダ 678Kcal	8 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 868Kcal
11 ごはん 冷しゃぶ れんこんの土佐煮 ビーフン炒め 798Kcal	12 ごはん 鯖のカレー焼き コーンたまご 昆布あえ 615Kcal	13 ごはん 鶏の親子煮 きんぴら スパゲッティサラダ 802Kcal	14 ごはん 大きなコロッケ いんげんのじゃこ炒め ゆかりあえ 701Kcal	15 ごはん 赤魚のコーンポテト焼き 揚げなす おかかあえ 649Kcal
18 海の日	19 ごはん ホッケの塩焼き きりぼし大根煮 南瓜サラダ 722Kcal	20 ごはん とんかつ 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 789Kcal	21 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 味噌炒め カニカマサラダ 851Kcal	22 ごはん 大豆ミートの肉団子 甘酢れんこん からしあえ 649Kcal
25 ごはん お好み焼き風卵焼き ピリ辛こんにゃく 中華風酢の物 650Kcal	26 ごはん 鰯フライ 土佐煮 梅肉あえ 610Kcal	27 ごはん 鮭の中華あんかけ きりぼしナポリタン ポテトサラダ 731Kcal	28 ごはん 牛肉のオイスター炒め 炊き合わせ シルバーサラダ 782Kcal	29 ごはん チキンソテー ひじきの炒り煮 コールスロー 689Kcal