

2022年9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 豚のカレー炒め おから 甘酢れんこん 785Kca	2 ごはん ホッケの生姜煮 カップグラタン コチュジャンあえ 722Kcal
5 ごはん 鰹の葱味噌焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 705Kcal	6 ごはん チキンソテー 五目ひじき 南瓜サラダ 840Kcal	7 ごはん たらのクリーム焼き 長崎そばろ 酢味噌和え 743Kcal	8 ごはん ミートソースかけオムレツ 揚げ茄子 カニカマサラダ 772Kcal	9 ごはん ハムカツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 846Kcal
12 ごはん ハンバーグ 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ 762Kcal	13 ごはん 塩鯖 高野の含め煮 梅肉あえ 684Kcal	14 ごはん 豚の塩だれ焼き 若竹煮 まめサラダ 807Kcal	15 ちらし寿司 白身魚フライ 土佐煮 ビーフソテー 737Kcal	16 ごはん 鯖の南部焼き おでん風煮 フロッコリーサラダ 719Kcal
19 敬老の日	20 ごはん 肉じゃが ツナマヨあえ 味噌田楽 702Kcal	21 ごはん 赤魚のマヨ焼き 五目煮しめ ポン酢あえ 610Kcal	22 ごはん 天婦羅 ピリ辛茼蒿 からし酢あえ 798Kcal	23 秋分の日
26 ごはん からあげ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 839Kcal	27 ごはん 鯖の西京焼き 竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 620Kcal	28 ごはん エビフライ 炊き合わせ ピーナッツあえ 777Kcal	29 ごはん 鮭の香味焼き 里芋の煮物 中華あえ 671Kcal	30 ごはん 牛肉のケチャップソテー 煮豆 昆布あえ 765Kcal