

2023年2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 秋刀魚の蒲焼き 炊き合わせ 中華あえ 825Kcal	2 ごはん エビチリ 高野の含め煮 ひじきのゴママヨサラダ 788Kcal	3 ごはん 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 マカロニサラダ 803Kcal
6 ごはん 赤魚の煮つけ きんぴら蓮根 シルバーサラダ 714Kcal	7 ごはん ハンバーグ 大根の煮物 コールスローサラダ 815Kcal	8 ごはん ミックスフライ 炊き合わせ ピーナッツあえ 782Kcal	9 ごはん 鶏の甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 827Kcal	10 ごはん 鱈のピザ焼き 里芋の煮物 中華風酢の物 737Kcal
13 ごはん 豚の甘酢炒め 高野の含め煮 おかかあえ 821Kcal	14 ごはん タラのポテト焼き きんぴら 柑橘あえ 718Kcal	15 ごはん 稲荷揚げのおでん風煮 焼きそば ツナマヨあえ 832Kcal	16 ごはん ほっけのホイル焼き 揚げ茄子の煮物 ビーンズサラダ 654Kcal	17 ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal
20 ごはん 鯖のカレームニエル 炒り豆腐 はいはい漬け 723Kcal	21 ごはん 鶏の親子煮 切り干しナポリタン スパゲッティサラダ 802Kcal	22 ごはん てんぷら ピリ辛苜蓿 からし酢味噌あえ 779Kcal	23 天皇誕生日	24 ごはん 肉団子 おから 昆布あえ 722Kcal
27 ごはん 国産牛メンチカツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 846Kcal	28 ごはん 中華風卵焼き コロッケ 根菜サラダ 794Kcal			