

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
		<b>1 ごはん</b> 秋刀魚の蒲焼き 炊き合わせ 中華あえ 825Kcal	<b>2 ごはん</b> エビチリ 高野の含め煮 ひじきのゴママヨサラダ 788Kcal	<b>3 ごはん</b> 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 マカロニサラダ 803Kcal
<b>6 ごはん</b> 赤魚の煮つけ きんぴら蓮根 シルバーサラダ 714Kcal	<b>7 ごはん</b> ハンバーグ 大根の煮物 コールスローサラダ 815Kcal	<b>8 ごはん</b> ミックスフライ 炊き合わせ ピーナッツあえ 782Kcal	<b>9 ごはん</b> 鶏の甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 827Kcal	<b>10 ごはん</b> 鱈のピザ焼き 里芋の煮物 中華風酢の物 737Kcal
<b>13 ごはん</b> 豚の甘酢炒め 高野の含め煮 おかかあえ 821Kcal	<b>14 ごはん</b> タラのポテト焼き きんぴら 柑橘あえ 718Kcal	<b>15 ごはん</b> 稲荷揚げのおでん風煮 焼きそば ツナマヨあえ 832Kcal	<b>16 ごはん</b> ほっけのホイル焼き 揚げ茄子の煮物 ビーンズサラダ 654Kcal	<b>17 ごはん</b> からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal
<b>20 ごはん</b> 鯖のカレームニエル 炒り豆腐 はいはい漬け 723Kcal	<b>21 ごはん</b> 鶏の親子煮 切り干しナポリタン スパゲッティサラダ 802Kcal	<b>22 ごはん</b> てんぷら ピリ辛苜蓿 からし酢味噌あえ 779Kcal	<b>23</b> <b>天皇誕生日</b>	<b>24 ごはん</b> 肉団子 おから 昆布あえ 722Kcal
<b>27 ごはん</b> 国産牛メンチカツ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 846Kcal	<b>28 ごはん</b> 中華風卵焼き コロッケ 根菜サラダ 794Kcal			