

2023年4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
3 ごはん 赤魚コーン焼き 土佐煮 ポン酢あえ 605Kcal	4 ごはん てんぷら 切り干し大根煮 梅肉あえ 773Kcal	5 ごはん 豚の生姜焼き 小松菜の煮浸し スパサラダ 795Kcal	6 ごはん 鯖の葱味噌焼き 炊き合わせ 葉の花のからしあえ 732Kcal	7 ごはん マーマレードチキン 卵とじ わかめの酢の物 791Kcal
10 ごはん 鰹のピザ風焼き 里芋の煮物 中華風酢の物 737Kcal	11 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 869Kcal	12 ごはん ホッケマヨ焼き 揚げ茄子おろしポン酢かけ おかかあえ 643Kcal	13 ごはん オムレツミートソースかけ きんぴら かにかまサラダ 772Kcal	14 ちらし寿司 鮭フライ 五目煮しめ 胡麻あえ 634Kcal
17 ごはん からあげ 五目煮豆 春雨の酢の物 833Kcal	18 ごはん 鮭の塩焼き 味噌田楽 スタックえんどうサラダ 664Kcal	19 ごはん 牡蠣フライ 炊き合わせ ピーナッツあえ 782Kcal	20 ごはん 魚だんご煮 甘酢れんこん シルバーサラダ 714Kcal	21 ごはん おでん風煮 葱焼きそば ごまマヨあえ 796Kcal
24 ごはん 肉だんご おから 昆布あえ 722Kcal	25 ごはん タラポテト焼き 炊き合わせ 中華あえ 683Kcal	26 ごはん お好み焼き風チキン 糸こんの炒り煮 ポテトサラダ 817Kcal	27 ごはん 黒むつの粕漬け 肉じゃが ゆかりあえ 681Kcal	28 ごはん 海老千り 高野の煮物 ツナマヨあえ 776Kcal

～特注弁当のご相談承ります～

