

TEL 24-2053
TEL 0120-63-0065
FAX 24-2053

2025年5月 われもこう弁当献立表

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
			1 ごはん 牛肉の甘辛煮 ポテトサラダ 海苔酢あえ 703Kcal	2 ごはん さわらの西京焼き 炊き合わせ 梅肉あえ 632Kcal
5 昭和の日	6 振替休日	7 ごはん とんかつ ひじきの炒り煮 春雨の酢の物 720Kcal	8 ごはん さばの煮つけ コーン入りたまご 昆布あえ 615Kcal	9 ごはん チキントマトソースかけ ひじきの炒り煮 スパサラダ 647Kcal
12 ごはん あじ大葉フライ きりぼし大根煮 マカロニサラダ 774Kcal	13 ごはん 焼肉風炒め 里芋の煮物 のり酢あえ 680Kcal	14 ごはん さばの甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し まめサラダ 827Kcal	15 ごはん 筑前煮 たまごサラダ 中華わかめ 647Kcal	16 ごはん てんぷら ぴりから蒟蒻 からし酢あえ 797Kcal
19 ごはん ハンバーグ 五目だいず ごまマヨあえ 845Kcal	20 ごはん たらこのポテト焼き 高野の含め煮 中華あえ 739Kcal	21 焼き込みごはん サーモンフライ 味噌田楽 もやし胡麻あえ 656Kcal	22 ごはん おでん風煮 ビーフンソテー フロッキーサラダ 719Kcal	23 ごはん あじのピザ風焼き 和風煮 中華はるさめ 646Kcal
26 ごはん からあげ 土佐煮 わかめの酢の物 730Kcal	27 ごはん 海老フライ ひじきの炒り煮 ポン酢あえ 739Kcal	28 ごはん 赤魚のマヨ焼き ぴり辛糸こんに 青じそドレッシングあえ 785Kcal	29 ごはん ミートオムレツ きんぴら おかかあえ 636Kcal	30 ごはん さけのけんちゃん焼き きんぴら いんげんサラダ 695Kcal