

2026年3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
2 ごはん 豚の生姜焼き 煮浸し シルバーサラダ 757Kcal	3 ちらし寿司 白身魚フライ 味噌田楽 ごまあえ 646Kcal	4 ごはん キキンのポテト焼き 炊き合わせ 梅肉あえ 799Kcal	5 ごはん 天ぷら ピリ辛こんにゃく 酢味噌あえ 811Kcal	6 ごはん タラのホイル焼き 五目だいず ひじきサラダ 684Kcal
9 ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう からし酢あえ 623Kcal	10 ごはん とんかつ 大根の炒り煮 こんぶあえ 742Kcal	11 ごはん あじのカレー甘酢かけ 苜蓿の炒り煮 สปาゲッティサラダ 690Kcal	12 ごはん お好み焼き風たまご 里芋の煮物 わかめの酢の物 587Kcal	13 ごはん からあげ 小松菜の煮浸し ぽん酢あえ 722Kcal
16 ごはん 磯辺チキン 和風煮 ポテトサラダ 823Kcal	17 ごはん 秋刀魚の蒲焼き きりほし+ポリタン たまごサラダ 810Kcal	18 ごはん 肉だんご 土佐煮 コールスローサラダ 788Kcal	19 ごはん 海老チリソース 切り干し大根煮 ピーナッツあえ 665Kcal	20 春分の日
23 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 ツナサラダ 711Kcal	24 ごはん チーズはんぺんフライ 味噌炒め ゆかりあえ 722Kcal	25 ごはん すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 海苔酢あえ 700Kcal	26 ごはん 赤魚のマヨ焼き 糸こん煮 青じそドレッシングあえ 785Kcal	27 ごはん 豚の葱ソース炒め ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 803Kcal
30 ごはん 鮭のピリ辛野菜のせ おから 春雨の酢の物 613Kcal	31 ごはん おでん風煮 ビーフン炒め 根菜サラダ 755Kcal			