

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

2026年7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 さばの甘酢野菜のせ 苜蓿の炒り煮 スパゲッティサラダ 690Kcal	2 ごはん 磯辺チキン 若竹煮 ビーンズサラダ 711Kcal	3 ごはん 海老チリソース 土佐煮 ピーナッツあえ 696Kcal
6 ごはん からあげ 糸こんにゃく根菜煮 のり酢あえ 710Kcal	7 ごはん さけのもみじ焼き きんぴら ゆかりあえ 639Kcal	8 ごはん 豚のきのこソースかけ 煮浸し シルバーサラダ 757Kcal	9 ごはん おでん風盛り合わせ チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ 748Kcal	10 ごはん 赤魚のマスタード焼き ごもく煮 ぼん酢あえ 605Kcal
13 ごはん あじのとろろ焼き なすのとほろ煮 からし酢あえ 720Kcal	14 ごはん ベーコンポテトオムレツ ちくわ磯辺揚げ わかめの酢の物 640Kcal	15 ごはん たらの中華蒸し きりぼしナポリタン ポテトサラダ 731Kcal	16 ごはん 大きな肉だんご 小松菜の煮浸し たまごサラダ 785Kcal	17 ごはん 天婦羅 ピリ辛こんにゃく 酢味噌あえ 775Kcal
20 海の日	21 ごはん お好み焼きチキン きりぼし大根煮 梅肉あえ 775Kcal	22 ごはん からすがれいのみニエ いい豆腐 中華はるさめ 753Kcal	23 ごはん ポークチャップ たまごとし ツナサラダ 779Kcal	24 ごはん 秋刀魚竜田揚げ 高野の含め煮 もやし胡麻酢あえ 624Kcal
27 ごはん ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 711Kcal	28 雑穀米 白身魚フライ 味噌田楽 春雨の酢の物 580Kcal	29 ごはん 中華炒め 炊き合わせ フロッコリーサラダ 700Kcal	30 ごはん さばの煮つけ ビーフンソテー 青じそドレッシングあえ 586Kcal	31 ごはん とんかつ ひじきと大豆の煮物 おかかあえ 695Kcal

※お手数ですが 当日の注文やキャンセルにつきましては9:30迄にお電話にてお願いいたします