2026年11月　われもこう弁当メニュー表

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

月	火	水	木	金
2 秋刀魚の蒲焼き 里いもの煮物 春雨の酢の物 ごはん 760kcal	3 文化の日	4 ハムカツ 五目大豆 ブロッコリーサラダ ごはん 810kcal	5 サバの甘酢漬け 小松菜の煮びたし ポテトサラダ ごはん 662kcal	6 カレーポークチャップ ひじきの炒り煮 スパゲッティサラダ ごはん 736kcal
9 魚だんご ちくわの磯辺揚げ からし和え ごはん 697kcal	10 からあげ 糸こんにゃくの炒り煮 ポン酢和え ごはん 710kcal	11 アジのとろろ焼き 切り干しナポリタン ほうれん草のおひたし ごはん 604kcal	12 チーズはんぺんフライ 味噌炒め ゆかり和え ごはん 740kcal	13 おでん風煮 焼きそば ツナサラダ ごはん 799kcal
16 とんかつ ピリ辛こんにゃく 青じそドレッシング和え ごはん 784kcal	17 サバの味噌煮 ビーフンソテー ツナマヨ和え ごはん 654kcal	18 牛肉のオイスター炒め がんもの煮物 シルバーサラダ ごはん 782kcal	19 中華風卵焼き きんぴられんこん マカロニサラダ ごはん 703kcal	20 エビチリソース 土佐煮 からし酢和え ごはん 696kcal
23 勤労感謝の日	24 ハンバーグ ひじきの炒り煮 ツナサラダ ごはん 711kcal	25 タラのマヨ焼き 揚げなすのポン酢煮 おかか和え ごはん 594kcal	26 お好み焼き風チキン 切り干し大根煮 梅肉和え ごはん 775kcal	27 サーモンフライ 味噌田楽 ごま和え 炊き込みご飯 680kcal
30 赤魚の春雨あんかけ 卵とじ 大豆サラダ ごはん 727kcal	ご注文は、お電話・FAX・ホームページの「お弁当ご注文フォーム」から承ります。 ※当日のご注文・キャンセルは9:30までに、キャンセルはお電話でお願いいたします。			

2026年12月　われもこう弁当メニュー表

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

月	火	水	木	金
	1 中華風炒め 炊き合わせ ブロッコリーサラダ ごはん 743kcal	2 アジのカレー風味南蛮 こんにゃくの炒り煮 スパゲッティサラダ ごはん 690kcal	3 とんかつ 小松菜の煮浸し ポテトサラダ ごはん 799kcal	4 サバの塩焼き 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛しあえ 古代米 603kcal
7 ブリの煮つけ 卵とじ マスタードサラダ ごはん 673kcal	8 天婦羅 切り干し大根煮 梅肉あえ ごはん 801kcal	9 赤魚のマヨネーズ焼き 土佐煮 青じそドレッシングあえ ごはん 785kcal	10 タンドリーチキン風焼き 炒り豆腐 中華春雨 ごはん 753kcal	11 お休み
14 海老フライ 竹輪の炒り煮 海苔酢あえ ごはん 773kcal	15 タラのポテト焼き きんぴらごぼう ゆかりあえ ごはん 673kcal	16 すき焼き風煮 南瓜サラダ わかめの酢の物 ごはん 762kcal	17 ホッケのホイル焼き 焼きそば ごま味噌あえ ごはん 731kcal	18 ハンバーグ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ ごはん 711kcal
21 秋刀魚の蒲焼き ポークビーンズ たまごサラダ ごはん 827kcal	22 豚の生姜醤油炒め おから ごまマヨあえ ごはん 785kcal	23 サケのちゃんちゃん焼き 大根の煮物 春雨の酢の物 ごはん 646kcal	24 お好み焼き風卵焼き 里いもの煮物 ひじきサラダ ごはん 587kcal	25 白身魚フライ 味噌田楽 ピーナッツあえ ちらし寿司 623kcal
28 からあげ 糸こんの炒り煮 ポン酢あえ ごはん 714kcal	～お休みのお知らせ～ 厨房の改修工事に伴い、12月11日(金)はお休みさせていただきます。 【年末年始休業】 休業期間：2026年12月29日(火)～2027年1月4日(月) なお、新年は1月5日(火)より通常営業いたします。			