

日曜日		月曜日				土曜日	
30日 (667カロリー)		31日 (614カロリー)				1日	
★海老の天ぷら ☆八宝菜 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート		★ミートローフ ☆五目大豆 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート				年始休み	
2日		火曜日		水曜日			
3日		4日 (695カロリー)		5日 (536カロリー)		6日 (558カロリー)	
年始休み		★鰯の照焼 ☆伊達巻・きんとん ☆紅白なます ☆赤飯 ☆デザート		★鶏の照焼 ☆豆腐田楽 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鰻の蒲焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	
9日 (557カロリー)		10日 (646カロリー)		11日 (611カロリー)		12日 (562カロリー)	
★肉じゃが ☆ふろふき大根 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★鮭の塩焼き ☆白菜のクリーム煮 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サンマの カレームニエル ☆胡麻豆腐 ☆野菜ポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	
16日 (649カロリー)		17日 (568カロリー)		18日 (631カロリー)		19日 (533カロリー)	
★さばの塩焼き ☆オムレツ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の明太焼 ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★魚の西京焼 ☆宝袋 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆厚揚げの炊き合せ ☆きゅうりと わかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
20日 (572カロリー)		21日 (581カロリー)		22日 (646カロリー)		23日 (587カロリー)	
★サゴシの竜田揚げ ☆ぜんまいの煮物 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の香味揚げ ☆ひじきの煮物 ☆イカときゅうりの 酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のムニエル ☆ミニおでん ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★肉団子の甘酢あん ☆炒り豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
24日 (680カロリー)		25日 (675カロリー)		26日 (553カロリー)		27日 (653カロリー)	
★鱈のフライ ☆ポトフ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆厚蒸し卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鱈の柚庵焼 ☆切干の煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉と厚揚げの 味噌煮 ☆出し巻卵 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	
28日 (599カロリー)		29日 (575カロリー)		30日 (667カロリー)		31日 (614カロリー)	
★生鮭のマヨネーズ焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の紅茶煮 ☆麻婆豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★肉じゃが ☆ふろふき大根 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★さばの塩焼き ☆オムレツ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	



☆お弁当は手渡しが原則ですので配達時間にはお家にいらして下さい！配達されたお弁当は2時間以内にお召し上がり下さい！