

日曜日						土曜日
30日 (544カロリー) ★チキンピカタ ☆豆腐田楽 ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート						1日 (605カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆焼きビーフン ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
2日 (626カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	3日 (606カロリー) ★サンマの南蛮漬 ☆炒り豆腐 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (644カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	5日 (532カロリー) ★カレーの煮付け ☆野菜の旨煮 ☆白菜サラダ ☆赤飯 ☆デザート	6日 (666カロリー) ★焼売 ☆切干の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	7日 (514カロリー) ★サバの塩焼き ☆夏野菜の トマト煮込み ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	8日 (683カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆揚げ出し豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
9日 (679カロリー) ★カレーのムニエル ☆根菜のマリネ ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (645カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	11日 (555カロリー) ★魚のホイル焼 ☆茄子の煮物 ☆ほうれん草と 湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	12日 (638カロリー) ★ミートローフ ☆ひじきの煮物 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	13日 (639カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆がんもの炊き合せ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	14日 (624カロリー) ★鶏の磯辺揚げ ☆卵豆腐のあんかけ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	15日 (582カロリー) ★鮭のマヨネーズ焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
16日 (560カロリー) ★肉豆腐 ☆夏野菜の揚げ浸し ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	17日 (554カロリー) ★カレーの照焼 ☆五目きんぴら ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	18日 (624カロリー) ★コロッケ ☆ミニおでん ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	19日 (662カロリー) ★サケの塩焼 ☆千草焼 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	20日 (605カロリー) ★豚しゃぶ ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	21日 (642カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆煮なます ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	22日 (562カロリー) ★鶏の味噌漬け焼 ☆冬瓜のあんかけ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート
23日 (679カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆宝袋 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (673カロリー) ★豆腐ハンバーグ ☆八宝菜 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	25日 (553カロリー) ★天ぷら ☆ぜんまいの煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	26日 (539カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆南瓜の炊き合せ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日 (711カロリー) ★ブリの照焼 ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	28日 (613カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	29日 (572カロリー) ★サワラの西京焼 ☆野菜の炊き合せ ☆チンゲン菜の おかか和え ☆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！