



| 火曜日<br>1日     | 水曜日<br>2日 | 木曜日<br>3日 | 金曜日<br>4日 (637カロリー) | 土曜日<br>5日 (601カロリー) |
|---------------|-----------|-----------|---------------------|---------------------|
| <h1>年始休み</h1> |           |           |                     |                     |

| 日曜日   | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日   |
|---|---|--|--|--|--|---|
| <b>6日 (650カロリー)</b><br>★豚肉の生姜焼<br>☆千草焼<br>☆鉄骨サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート    | <b>7日 (626カロリー)</b><br>★白身魚のムニエル<br>☆じゃが芋のそぼろ煮<br>☆大豆の酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>8日 (648カロリー)</b><br>★肉団子の甘酢あん<br>☆切干の煮物<br>☆白菜と春菊のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>9日 (586カロリー)</b><br>★サンマの蒲焼<br>☆麻婆豆腐<br>☆春雨の酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート         | <b>10日 (644カロリー)</b><br>★鶏の治部煮<br>☆根菜マリネ<br>☆もやしの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート    | <b>11日 (516カロリー)</b><br>★サワラの竜田揚げ<br>☆南瓜の炊き合せ<br>☆きゅうりとワカメの酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>12日 (746カロリー)</b><br>★焼肉<br>☆胡麻豆腐<br>☆ポテトサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート       |
| <b>13日 (627カロリー)</b><br>★カレイの照焼<br>☆ちくわの磯辺揚げ<br>☆ぬた<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>14日 (635カロリー)</b><br>★ミートローフ<br>☆ミニおでん<br>☆長芋の梅肉和え<br>☆ご飯<br>☆デザート       | <b>15日 (644カロリー)</b><br>★ブリの西京焼<br>☆八宝菜<br>☆野菜のポン酢和え<br>☆ご飯<br>☆デザート       | <b>16日 (621カロリー)</b><br>★豚カツ<br>☆チンゲン菜のオイスター炒め<br>☆卵の花<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>17日 (584カロリー)</b><br>★サワラの柚庵焼<br>☆宝袋<br>☆インゲンのサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>18日 (707カロリー)</b><br>★鶏の紅茶煮<br>☆野菜の明太焼<br>☆マカロニサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート          | <b>19日 (593カロリー)</b><br>★天ぷら<br>☆白菜のクリーム煮<br>☆野菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート   |
| <b>20日 (630カロリー)</b><br>★信田巻<br>☆里芋とイカの煮物<br>☆かぶの甘酢<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>21日 (651カロリー)</b><br>★タラのパン粉焼<br>☆ひじきの煮物<br>☆チンゲン菜のおかか和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>22日 (633カロリー)</b><br>★牛肉のしぐれ煮<br>☆がんもの炊き合せ<br>☆スパゲティサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>23日 (650カロリー)</b><br>★赤魚のホイル焼<br>☆オムレツ<br>☆ほうれん草と春菊のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>24日 (609カロリー)</b><br>★コロケ<br>☆ふろふき大根<br>☆キャベツとワカメのお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>25日 (592カロリー)</b><br>★アジの南蛮漬<br>☆高野豆腐の炊き合せ<br>☆白菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>26日 (519カロリー)</b><br>★卵の豚肉巻<br>☆五目キンピラ<br>☆小松菜の煮浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート |
| <b>27日 (621カロリー)</b><br>★サバの煮付け<br>☆筑前煮<br>☆白和え<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>28日 (632カロリー)</b><br>★鶏の磯辺揚げ<br>☆ぜんまいの煮物<br>☆南瓜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート       | <b>29日 (595カロリー)</b><br>★サケの塩焼<br>☆厚蒸し卵<br>☆ブロッコリーのわさび和え<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>30日 (656カロリー)</b><br>★焼売<br>☆煮なます<br>☆ナムル<br>☆ご飯<br>☆デザート               | <b>31日 (563カロリー)</b><br>★タラのマヨネーズ焼<br>☆炒り豆腐<br>☆大根サラダ<br>☆ご飯<br>☆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！