



日曜日					金曜日	土曜日
31日 (510カロリー)					1日 (641カロリー)	2日 (574カロリー)
★鶏の治部煮 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆きゅうりとシラスの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート					★コロケ ☆白菜と油げの 卵とじ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★タラの西京焼 ☆大根のカレー炒め ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
3日 (618カロリー)	4日 (666カロリー)	5日 (645カロリー)	6日 (588カロリー)	7日 (622カロリー)	8日 (548カロリー)	
★豚しゃぶ ☆炊き合せ ☆菜の花のお浸し ☆ちらし寿司 ☆デザート	★天ぷら ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ふろふき大根 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆炒り豆腐 ☆三色なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆ワカメときゅうりの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
10日 (564カロリー)	11日 (704カロリー)	12日 (615カロリー)	13日 (615カロリー)	14日 (578カロリー)	15日 (638カロリー)	
★タラのパン粉焼 ☆五目キンピラ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆千草焼 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆ポトフ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆春雨の炒め煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆オムレツ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆根菜の甘酢漬 ☆ほうれん草と 湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆八宝菜 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (645カロリー)	18日 (526カロリー)	19日 (588カロリー)	20日 (634カロリー)	21日 (579カロリー)	22日 (683カロリー)	
★焼売 ☆ミニおでん ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの塩麴焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆煮なます ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆かき揚げ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚のホイル焼 ☆麻婆豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆ぜんまいの煮物 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
24日 (706カロリー)	25日 (618カロリー)	26日 (673カロリー)	27日 (612カロリー)	28日 (637カロリー)	29日 (643カロリー)	
★シーフードグラタン ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆大根の炊き合せ ☆キャベツと油げの 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★カレイのムニエル ☆厚蒸し卵 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付 ☆筑前煮 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆豆腐田楽 ☆大根サラダ ☆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！