



日曜日
30日 (526カロリー)
<ul style="list-style-type: none"> ★サワラの西京焼 ☆野菜の炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート

土曜日
1日 (625カロリー)
<ul style="list-style-type: none"> ★牛肉の三色巻 ☆ゴボ天の炊き合せ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

2日 (542カロリー)	3日 (650カロリー)	4日 (555カロリー)	5日 (602カロリー)	6日 (663カロリー)	7日 (652カロリー)	8日 (643カロリー)
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> ★アジの南蛮漬 ☆炒り豆腐 ☆青菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚肉の生姜焼 ☆厚蒸し卵 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★タラのパン粉焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆人参のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★ミートローフ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★カレイの照焼 ☆煮なます ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏のトマト煮 ☆ひじきの煮物 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★海老フライ ☆筑前煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
---	--	---	--	--	--	---

9日 (595カロリー)	10日 (565カロリー)	11日 (642カロリー)	12日 (700カロリー)	13日 (598カロリー)	14日 (644カロリー)	15日 (563カロリー)
---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> ★焼肉 ☆小松菜の煮浸し ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★白身魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏の照焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆青菜のごま和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★サワラの柚庵焼 ☆八宝菜 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★焼売 ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆インゲンのごま和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★サンマの蒲焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★卵の豚肉巻 ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
---	---	---	---	--	--	---

16日 (643カロリー)	17日 (546カロリー)	18日 (582カロリー)	19日 (611カロリー)	20日 (589カロリー)	21日 (650カロリー)	22日 (588カロリー)
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> ★白身魚のフライ ☆春雨の炒め煮 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★サバの煮付け ☆千草焼 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★すき焼き ☆ごま豆腐 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★天ぷら ☆ぜんまいの煮物 ☆白和え ☆炊き込みご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★信田巻 ☆焼ビーフン ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鮭の塩焼き ☆宝袋 ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート
--	--	---	---	--	--	--

23日 (670カロリー)	24日 (589カロリー)	25日 (661カロリー)	26日 (581カロリー)	27日 (572カロリー)	28日 (693カロリー)	29日 (649カロリー)
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> ★豆腐ハンバーグ ☆根菜の胡麻煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★サンマのムニエル ☆大根と茄子の田楽 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★肉じゃが ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜の梅和え ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★鮭のマヨネーズ焼 ☆ミニおでん ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★豚しゃぶ ☆五目キンピラ ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★ブリの塩麴焼 ☆オムレツ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート 	<ul style="list-style-type: none"> ★肉団子の甘酢あん ☆さつま芋と厚揚げ煮 ☆そうめんサラダ ☆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！