



金曜日	土曜日
1日 (609カロリー)	2日 (629カロリー)
★白身魚のホイル焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆大根とこんにゃくの田楽 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
8日 (617カロリー)	9日 (520カロリー)
★鶏の照焼 ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (527カロリー)	16日 (606カロリー)
★サンマの蒲焼 ☆春雨の炒め煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆煮なます ☆青菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (599カロリー)	23日 (622カロリー)
★コロケ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆八宝菜 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
29日 (650カロリー)	30日 (566カロリー)
★アジの竜田揚げ ☆宝袋 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
3日 (590カロリー)	4日 (672カロリー)	5日 (636カロリー)	6日 (650カロリー)	7日 (641カロリー)
★アジのムニエル カレー風味 ☆南瓜の炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆白菜のクリーム煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆オムレツ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆ビーフン ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
10日 (676カロリー)	11日 (562カロリー)	12日 (612カロリー)	13日 (618カロリー)	14日 (666カロリー)
★焼売 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆炒り豆腐 ☆野菜サラダ ☆季節のご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ツバスの塩麴焼 ☆ミニおでん ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ひじきの煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
17日 (622カロリー)	18日 (591カロリー)	19日 (700カロリー)	20日 (557カロリー)	21日 (595カロリー)
★タラのパン粉焼 ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆がんもの炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆野菜の洋風煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆五目大豆 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆麻婆豆腐 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート
24日 (578カロリー)	25日 (600カロリー)	26日 (606カロリー)	27日 (609カロリー)	28日 (637カロリー)
★肉豆腐 ☆里芋の炊き合せ ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの塩焼き ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆五目キンピラ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆切干の煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉とワカメの味噌煮 ☆厚蒸し卵 ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆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！