



金曜日

土曜日

1日

2日

年始 休み

日曜日

31日 (568カロリー)

- ★煮魚
- ☆八宝菜
- ☆ブロッコリーのわさび和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

3日

4日 (667カロリー)

5日 (572カロリー)

6日 (618カロリー)

7日 (569カロリー)

8日 (573カロリー)

9日 (627カロリー)

年始 休み

- ★鯛の塩焼き
- ☆煮しめ
- ☆紅白なます
- ☆赤飯
- ☆きんとん

- ★ブリの照焼
- ☆春雨の炒め煮
- ☆白菜と春菊のお浸し
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★卵の豚肉巻
- ☆大根のかにあんかけ
- ☆マカロニサラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★天ぷら
- ☆胡麻豆腐
- ☆カブの柚香和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★鶏の味噌漬焼
- ☆じゃが芋のきんぴら
- ☆青菜のお浸し
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★タラのパン粉焼
- ☆ミニおでん
- ☆春雨サラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

10日 (622カロリー)

11日 (629カロリー)

12日 (645カロリー)

13日 (605カロリー)

14日 (661カロリー)

15日 (592カロリー)

16日 (607カロリー)

- ★肉豆腐
- ☆伊達巻
- ☆野菜のポン酢和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★マグロの胡麻がらめ
- ☆野菜の洋風煮
- ☆キャベツとワカメのお浸し
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★和風ハンバーグ
- ☆ひじきの煮物
- ☆ポテトサラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★海老フライ
- ☆炒り豆腐
- ☆チンゲン菜のおかか和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★豚しゃぶ
- ☆ビーフン
- ☆白和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★煮魚
- ☆野菜の明太焼
- ☆春雨の酢の物
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★鶏の治部煮
- ☆厚蒸し卵
- ☆ナムル
- ☆ご飯
- ☆デザート

17日 (620カロリー)

18日 (576カロリー)

19日 (573カロリー)

20日 (618カロリー)

21日 (654カロリー)

22日 (626カロリー)

23日 (629カロリー)

- ★アジの竜田揚げ
- ☆野菜の旨煮
- ☆大豆の酢の物
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★牛肉の時雨煮
- ☆ちくわの磯辺揚げ
- ☆長芋の梅肉和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★サゴシの西京焼
- ☆チンゲン菜のクリーム煮
- ☆卵の花
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★絹衣シューマイ
- ☆高野豆腐の炊き合せ
- ☆野菜サラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★白身魚のホイル焼
- ☆大根とベーコンの炒め煮
- ☆スパゲティサラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★豚カツ
- ☆五目大豆
- ☆大根サラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★カレーの照焼
- ☆煮なます
- ☆小松菜の胡麻和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

24日 (627カロリー)

25日 (588カロリー)

26日 (544カロリー)

27日 (548カロリー)

28日 (659カロリー)

29日 (640カロリー)

30日 (536カロリー)

- ★鶏の紅茶煮
- ☆切干の煮物
- ☆じゃが芋の明太和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★鮭の塩焼
- ☆宝袋
- ☆インゲンと人参のサラダ
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★牛肉のオイスター炒め
- ☆卵豆腐
- ☆ほうれん草のお浸し
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★サワラのマヨネーズ焼
- ☆南瓜の糸昆布煮
- ☆ぬた
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★コロケ
- ☆がんもの炊き合せ
- ☆もやしの胡麻和え
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★サンマのムニエル
- ☆オムレツ
- ☆根菜の味噌煮
- ☆ご飯
- ☆デザート

- ★豚肉の生姜焼
- ☆豆腐田楽
- ☆コールスローサラダ
- ☆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！