



金曜日		土曜日	
1日 (598カロリー)		2日 (615カロリー)	
★コロッケ ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (534カロリー)		9日 (643カロリー)	
★煮魚 ☆干草焼 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート		★信田巻 ☆野菜のごま味噌煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
15日 (619カロリー)		16日 (584カロリー)	
★肉じゃが ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★サケの マヨネーズ焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (629カロリー)		23日 (576カロリー)	
★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (585カロリー)		30日 (592カロリー)	
★鶏の照焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆人参のツナ和え ☆ご飯 ☆デザート		★天ぷら ☆切干の煮物 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
3日 (579カロリー)	4日 (616カロリー)	5日 (635カロリー)	6日 (664カロリー)	7日 (652カロリー)
★豚肉の味噌煮 ☆胡麻豆腐 ☆ふきの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート
10日 (619カロリー)	11日 (543カロリー)	12日 (633カロリー)	13日 (616カロリー)	14日 (652カロリー)
★マグロの 胡麻がらめ ☆ビーフン ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆大根の かにあんかけ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★小海老のかき揚げ ☆豆腐田楽 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆ひじきの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの中華揚げ浸し ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (568カロリー)	18日 (672カロリー)	19日 (630カロリー)	20日 (520カロリー)	21日 (576カロリー)
★煮込みハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆若竹煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆煮なます ☆キャベツと しらすの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆筍の木の芽和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
24日 (631カロリー)	25日 (632カロリー)	26日 (640カロリー)	27日 (588カロリー)	28日 (632カロリー)
★サバの塩焼 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆春雨の炒め煮 ☆キャベツのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆五目きんぴら ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆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！