



日曜日		月曜日				土曜日	
30日 (503カロリー)		31日 (629カロリー)				1日 (642カロリー)	
★鶏の味噌漬焼 ☆炒り豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★ぶりの竜田揚げ ☆厚蒸し卵 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート				★サワラの柚庵焼 ☆八宝菜 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
2日 (567カロリー)		3日 (612カロリー)		4日 (575カロリー)		5日 (529カロリー)	
★信田巻 ☆さつま芋の糸昆布煮 ☆きゅうりと若布の酢の物 ☆ご飯		★秋刀魚の塩焼き ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★ポークチャップ ☆ミニおでん ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★サケのホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
6日 (645カロリー)		7日 (523カロリー)		8日 (600カロリー)		9日 (595カロリー)	
★鶏の紅茶煮 ☆オムレツ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚の西京焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆がんもの炊き合わせ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サケの塩焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	
10日 (594カロリー)		11日 (517カロリー)		12日 (603カロリー)		13日 (560カロリー)	
★サケの塩焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート		★ミートローフ ☆茄子の煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚しゃぶ ☆宝袋 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	
14日 (600カロリー)		15日 (592カロリー)		16日 (531カロリー)		17日 (553カロリー)	
★鶏のケチャップ風味 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★タラのパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★肉豆腐 ☆野菜のトマト煮 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のムニエル ☆卵豆腐 ☆さつま芋のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
18日 (597カロリー)		19日 (575カロリー)		20日 (574カロリー)		21日 (528カロリー)	
★カレーの照焼 ☆五目大豆 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート		★豚しゃぶ ☆宝袋 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★アジの南蛮漬け ☆高野の炊き合わせ ☆キャベツの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (540カロリー)		23日 (627カロリー)		24日 (599カロリー)		25日 (546カロリー)	
★蒸し鶏 ☆ひじきの煮物 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★エビフライ ☆切干の煮物 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻き ☆豆腐田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★カレーの煮付け ☆野菜の明太焼 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
26日 (582カロリー)		27日 (570カロリー)		28日 (567カロリー)		29日 (569カロリー)	
★さごしのカレーマヨネーズ焼 ☆根菜の甘酢 ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★サバの塩焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆五目キンピラ ☆チンゲン菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの胡麻がらめ ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆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！