



土曜日	
1日 (568カロリー)	
★マグロの南蛮漬 ☆南瓜の炊き合わせ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	

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

日曜日	
30日 (573カロリー)	
★コロッケ ☆卵豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	

2日 (574カロリー)
★鶏のトマト煮 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート

3日 (551カロリー)
★白身魚の香草焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート

4日 (534カロリー)
★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

5日 (626カロリー)
★魚のパン粉焼 ☆ミニおでん ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート

6日 (644カロリー)
★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

7日 (561カロリー)
★サワラの柚庵焼 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

8日 (697カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆根菜の甘酢 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

9日 (556カロリー)
★煮魚 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート

10日 (623カロリー)
★鶏の照焼 ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート

11日 (564カロリー)
★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート

12日 (563カロリー)
★牛肉の時雨煮 ☆豆腐田楽 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート

13日 (566カロリー)
★サバの塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

14日 (599カロリー)
★和風ハンバーグ ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

15日 (590カロリー)
★海老フライ ☆五目大豆 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

16日 (514カロリー)
★豚しゃぶ ☆五目キンピラ ☆きのこのマリネ ☆ご飯 ☆デザート

17日 (549カロリー)
★魚の西京焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜のポン酢和え ☆赤飯 ☆デザート

18日 (613カロリー)
★蒸し鶏 ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート

19日 (570カロリー)
★鮭の塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート

20日 (624カロリー)
★焼肉 ☆野菜のトマト煮 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート

21日 (548カロリー)
★カレーの照焼 ☆厚蒸し卵 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート

22日 (573カロリー)
★ミートローフ ☆豆腐のあんかけ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート

23日 (517カロリー)
★魚のオイル焼 ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート

24日 (612カロリー)
★豚カツ ☆冬瓜のあんかけ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート

25日 (523カロリー)
★魚のマヨネーズ焼 ☆高野炊き合わせ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

26日 (526カロリー)
★鶏のケチャップ風味 ☆茄子の煮物 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート

27日 (679カロリー)
★ブリの焼浸し ☆八宝菜 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート

28日 (516カロリー)
★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート

29日 (598カロリー)
★アジの竜田揚げ ☆宝袋 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆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！