



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日 (686カロリー)	5日 (574カロリー)
<h1>年始休み</h1>				

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>6日 (649カロリー)</b>	<b>7日 (537カロリー)</b>	<b>8日 (677カロリー)</b>	<b>9日 (690カロリー)</b>	<b>10日 (593カロリー)</b>	<b>11日 (509カロリー)</b>	<b>12日 (607カロリー)</b>
★豚カツ ☆ミニおでん ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆白菜のクリーム煮 ☆ほうれん草のお浸し ☆豆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆八宝菜 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆伊達巻 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆じゃが芋の そばろ煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯛の塩焼 ☆煮なます ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>13日 (554カロリー)</b>	<b>14日 (569カロリー)</b>	<b>15日 (553カロリー)</b>	<b>16日 (650カロリー)</b>	<b>17日 (515カロリー)</b>	<b>18日 (556カロリー)</b>	<b>19日 (621カロリー)</b>
★魚の西京焼 ☆厚蒸し卵 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆五目大豆 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆春雨の炒め煮 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆小松菜の煮浸し ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆千草焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>20日 (609カロリー)</b>	<b>21日 (569カロリー)</b>	<b>22日 (621カロリー)</b>	<b>23日 (532カロリー)</b>	<b>24日 (595カロリー)</b>	<b>25日 (558カロリー)</b>	<b>26日 (538カロリー)</b>
★シュウマイ ☆ひじきの煮物 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆大根のあんかけ ☆インゲンの胡麻和 え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆五目キンピラ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆がんもの炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆切干の煮物 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆大根の田楽 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート
<b>27日 (550カロリー)</b>	<b>28日 (587カロリー)</b>	<b>29日 (595カロリー)</b>	<b>30日 (607カロリー)</b>	<b>31日 (641カロリー)</b>		
★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆白菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆根菜の甘酢 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のパン粉焼 ☆胡麻豆腐 ☆南瓜サラダ ☆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！