



土曜日

1日 (528カロリー)

★マグロの南蛮漬
 ☆炒り豆腐
 ☆きゅうりと
 ワカメの酢の物
 ☆ご飯
 ☆デザート

8日 (537カロリー)

★牛肉の時雨煮
 ☆白菜のクリーム煮
 ☆ナムル
 ☆ご飯
 ☆デザート

15日 (550カロリー)

★鮭の塩焼
 ☆春雨の炒め煮
 ☆野菜サラダ
 ☆ご飯
 ☆デザート

22日 (558カロリー)

★豚しゃぶ
 ☆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

29日 (621カロリー)

★アジの竜田揚げ
 ☆大根のあんかけ
 ☆インゲンと
 人参のサラダ
 ☆ご飯
 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日 (574カロリー)	3日 (624カロリー)	4日 (569カロリー)	5日 (570カロリー)	6日 (561カロリー)	7日 (574カロリー)	8日 (537カロリー)
★ミートローフ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★イワシフライ ☆大根の田楽 ☆春雨サラダ ☆大豆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆高野の炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆五目キンピラ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼き ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆白菜のクリーム煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
9日 (524カロリー)	10日 (682カロリー)	11日 (516カロリー)	12日 (640カロリー)	13日 (630カロリー)	14日 (512カロリー)	15日 (550カロリー)
★サワラの柚庵焼 ☆五目大豆 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆ビーフン ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆小松菜の煮浸し ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆厚蒸し卵 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
16日 (690カロリー)	17日 (594カロリー)	18日 (620カロリー)	19日 (524カロリー)	20日 (530カロリー)	21日 (567カロリー)	22日 (558カロリー)
★焼肉 ☆ポトフ ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆オムレツ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏つくねの照焼 ☆豆腐田楽 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆がんもの炊き合せ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★魚の焼き浸し ☆胡麻豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆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
23日 (572カロリー)	24日 (562カロリー)	25日 (623カロリー)	26日 (604カロリー)	27日 (622カロリー)	28日 (557カロリー)	29日 (621カロリー)
★カレーの照焼 ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼き ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりと しらすの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆千草焼 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆煮なます ☆菜の花のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚のムニエル ☆八宝菜 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ひじきの煮物 ☆白菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆大根のあんかけ ☆インゲンと 人参のサラダ ☆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！

★事情により献立を変更する場合があります