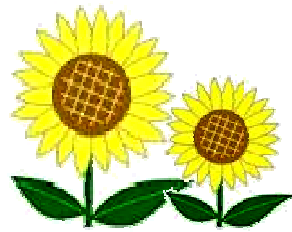


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30日(551カロリー) ★サバの塩焼 ☆ビーフン ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	31日(545カロリー) ★豚肉の味噌煮 ☆卵豆腐のあんかけ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート					1日(580カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆焼きなす ☆ご飯 ☆デザート
2日(607カロリー) ★海老フライ ☆がんもの炊き合せ ☆きゅうりとしらすの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	3日(542カロリー) ★牛肉のオイスター炒め ☆小松菜の煮浸し ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	4日(642カロリー) ★アジのムニエル ☆五目きんぴら ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	5日(604カロリー) ★コロッケ ☆胡麻豆腐 ☆蒸しなすの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	6日(540カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆春雨の炒め煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	7日(716カロリー) ★豚しゃぶ ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	8日(748カロリー) ★マグロの胡麻がらめ ☆切干の煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
9日(526カロリー) ★鶏の治部煮 ☆なすとピーマンの味噌いため ☆春雨の酢の物 ☆とうもろこしご飯 ☆デザート	10日(649カロリー) ★ブリの塩麹焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	11日(638カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆なすの中華風 ☆ご飯 ☆デザート	12日(594カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<h1>お盆休み</h1>		15日
16日(587カロリー) ★イワシの蒲焼 ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	17日(617カロリー) ★タンドリーチキン ☆なすの煮物 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日(553カロリー) ★煮魚 ☆野菜の明太焼き ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	19日(532カロリー) ★肉豆腐 ☆野菜の揚げ浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	20日(640カロリー) ★天ぷら ☆野菜の旨煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日(547カロリー) ★和風ハンバーグ ☆冬瓜のあんかけ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	22日(568カロリー) ★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
23日(580カロリー) ★ポークチャップ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	24日(582カロリー) ★魚のパン粉焼 ☆夏野菜のトマト煮 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	25日(623カロリー) ★鶏の磯辺揚げ ☆煮なます ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	26日(551カロリー) ★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	27日(642カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆根菜のマリネ ☆いんげんと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	28日(574カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	29日(666カロリー) ★信田巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆くず切りの酢の物 ☆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！
 ★事情により献立を変更する場合があります