



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (522カロリー) ★サワラのワイン蒸し ☆高野豆腐の炊き合せ ☆三色なます ☆ご飯 ☆デザート	2日 (612カロリー) ★豆腐ハンバーグ ☆ミニおでん ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	3日 (718カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆切干の煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (624カロリー) ★豚カツ ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	5日 (553カロリー) ★ブリの西京焼 ☆大根の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	6日 (534カロリー) ★チキンピカタ ☆小松菜の煮浸し ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	7日 (663カロリー)	8日 (716カロリー)	9日 (632カロリー)	10日 (615カロリー)	11日 (567カロリー)
7日 (663カロリー) ★天ぷら ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	8日 (716カロリー) ★信田巻 ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	9日 (632カロリー) ★赤魚のホイル焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	10日 (615カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆千草焼 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (567カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆チンゲン菜のクリーム煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	12日 (519カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆豆腐田楽 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
14日 (596カロリー)	15日 (693カロリー)	16日 (626カロリー)	17日 (569カロリー)	18日 (656カロリー)	19日 (617カロリー)
14日 (596カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆がんもの炊き合せ ☆菜の花の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	15日 (693カロリー) ★カレイの照焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	16日 (626カロリー) ★鶏の治部煮 ☆オムレツ ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆筍ご飯 ☆デザート	17日 (569カロリー) ★サバの煮付 ☆麻婆豆腐 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	18日 (656カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆ひじきの煮物 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	19日 (617カロリー) ★鮭の塩焼 ☆筑前煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
21日 (537カロリー)	22日 (589カロリー)	23日 (632カロリー)	24日 (567カロリー)	25日 (633カロリー)	26日 (614カロリー)
21日 (537カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆宝袋 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	22日 (589カロリー) ★豚しゃぶ ☆五目キンピラ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	23日 (632カロリー) ★海老フライ ☆若竹煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (567カロリー) ★鶏の照焼 ☆五目大豆 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	25日 (633カロリー) ★サゴシの竜田揚げ ☆厚蒸し卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (614カロリー) ★焼売 ☆春雨の炒め煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
28日 (654カロリー)	29日 (589カロリー)	30日 (640カロリー)			
28日 (654カロリー) ★肉じゃが ☆若竹煮 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	29日 (589カロリー) ★サバの南蛮漬 (カレー風味) ☆炒り豆腐 ☆筍の木の芽和え ☆ご飯 ☆デザート	30日 (640カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆野菜の明太焼 ☆鉄骨サラダ ☆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！