



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
1日 (598カロリー) ★すき焼き ☆卵豆腐のあんかけ ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	2日 (651カロリー) ★アジの南蛮漬け ☆ひじきの煮物 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	3日 (546カロリー) ★チキンピカタ ☆冬瓜のあんかけ ☆キャベツとシラスの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	4日 (621カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	5日 (564カロリー) ★ミートローフ ☆ぜんまいの煮物 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	6日 (560カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		
日曜日	7日 (553カロリー)	8日 (613カロリー)	9日 (638カロリー)	10日 (658カロリー)	11日 (538カロリー)	12日 (637カロリー)	13日 (615カロリー)
★卵の豚肉巻き ☆野菜の揚げ浸し ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆筑前煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆焼ビーフン ☆蒸し茄子の生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの竜田揚げ ☆宝袋 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆夏野菜のトマト煮込み ☆きゅうりとわかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆厚蒸し卵 ☆じゃが芋とピーマンのキンピラ ☆ご飯 ☆デザート	
14日 (584カロリー)	15日 (572カロリー)	16日 (585カロリー)	17日 (689カロリー)	18日 (527カロリー)	19日 (630カロリー)	20日 (640カロリー)	
★白身魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆ミニおでん ☆人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの塩麴焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サワラのマヨネーズ焼 ☆茄子の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆くずきりサラダ ☆ちらし寿司 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆野菜の明太焼き ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	
21日 (671カロリー)	22日 (608カロリー)	23日 (605カロリー)	24日 (694カロリー)	25日 (672カロリー)	26日 (626カロリー)	27日 (648カロリー)	
★和風ハンバーグ ☆冬瓜のあんかけ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆中華風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆野菜炒め ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマのムニエル ☆根菜の甘酢漬け ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆千草焼 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆八宝菜 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
28日 (576カロリー)	29日 (705カロリー)	30日 (530カロリー)	31日 (591カロリー)				
★鮭の塩焼き ☆煮なます ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆春雨の炒め煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆豆腐田楽 ☆春雨サラダ ☆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！