

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|--|---|---|--|---|---|
| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 (604カロリー) | 5日 (598カロリー) | 6日 (578カロリー) | 7日 (518カロリー) |
| 年 始 休 み | | | ★鯛の塩焼き ☆煮しめ ☆紅白なます ☆お赤飯 ☆きんとん | ★ブリの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート | ★和風ハンバーグ ☆野菜の明太焼 ☆白菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート | ★赤魚の天ぷら ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート |
| 8日 (511カロリー) | 9日 (590カロリー) | 10日 (613カロリー) | 11日 (592カロリー) | 12日 (603カロリー) | 13日 (654カロリー) | 14日 (601カロリー) |
| ★卵の豚肉巻 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★カレイの照焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★鶏のトマト煮 ☆ひじきの煮物 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート | ★カツオの南蛮漬け ☆豆腐田楽 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★肉豆腐 ☆伊達巻 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★エビフライ ☆煮なます ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★信田巻 ☆大豆のトマト煮 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート |
| 15日 (617カロリー) | 16日 (644カロリー) | 17日 (509カロリー) | 18日 (581カロリー) | 19日 (495カロリー) | 20日 (579カロリー) | 21日 (583カロリー) |
| ★タラのパン粉焼 ☆大根の カニあんかけ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★豚肉の生姜焼き ☆オムレツ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート | ★マグロの 胡麻がらめ ☆炒り豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート | ★鶏の治部煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★煮魚 ☆五目キンピラ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート | ★サケの塩焼き ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート |
| 22日 (595カロリー) | 23日 (530カロリー) | 24日 (605カロリー) | 25日 (571カロリー) | 26日 (643カロリー) | 27日 (609カロリー) | 28日 (613カロリー) |
| ★ミートローフ ☆五目大豆 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート | ★白身魚のホイル焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート | ★豚カツ ☆高野豆腐の卵とじ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート | ★さんまの蒲焼 ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート | ★鶏の照焼 ☆ミニおでん ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート | ★サゴシの柚庵焼 ☆八宝菜 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート | ★牛肉のしぐれ煮 ☆根菜の甘酢 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート |
| 29日 (520カロリー) | 30日 (617カロリー) | 31日 (546カロリー) |  | | | |
| ★赤魚の西京焼 ☆宝袋 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート | ★コロッケ ☆切干の煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート | ★サワラの マヨネーズ焼 ☆野菜の洋風煮 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆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！