



金曜日	土曜日
1日 (526カロリー)	2日 (528カロリー)
★赤魚の天ぷら ☆茄子の煮物 ☆きのこのマリネ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆ぜんまいの煮物 ☆ぬた ☆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
3日 (548カロリー)	4日 (622カロリー)	5日 (517カロリー)	6日 (580カロリー)	7日 (549カロリー)	8日 (516カロリー)	9日 (593カロリー)
★鮭の塩焼 ☆厚蒸し卵 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆南瓜の炊き合わせ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼 ☆麻婆豆腐 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆五目大豆 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆キャベツと 油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆炒り豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼浸し ☆煮なます ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート
10日 (609カロリー)	11日 (600カロリー)	12日 (554カロリー)	13日 (681カロリー)	14日 (543カロリー)	15日 (587カロリー)	16日 (614カロリー)
★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆卵豆腐 ☆卵の花 ☆生姜ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆八宝菜 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆豆腐田楽 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (524カロリー)	18日 (581カロリー)	19日 (558カロリー)	20日 (620カロリー)	21日 (548カロリー)	22日 (560カロリー)	23日 (554カロリー)
★サバの煮付け ☆野菜の明太焼 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ビーフン ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆切干の煮物 ☆ほうれん草の 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の西京焼 ☆千草焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
24日 (594カロリー)	25日 (589カロリー)	26日 (596カロリー)	27日 (520カロリー)	28日 (657カロリー)	29日 (631カロリー)	30日 (613カロリー)
★牛肉の オイスター炒め ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆宝袋 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの カレームニエル ☆五目キンピラ ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆がんもの 炊き合わせ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆ミニおでん ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のケチャップ風 味 ☆根菜の甘酢 ☆青菜のお浸し ☆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！