

日曜日 30日	月曜日 31日					土曜日 1日 (595カロリー)
<h1>年末休み</h1>						
2日 (599カロリー)	3日 (541カロリー)	火曜日 4日 (527カロリー)	水曜日 5日 (549カロリー)	木曜日 6日 (569カロリー)	金曜日 7日 (516カロリー)	8日 (561カロリー)
★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆炒り豆腐 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆五目キンピラ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆根菜の甘酢 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆春雨の炒め煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆がんもの炊き合せ ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
9日 (618カロリー)	10日 (723カロリー)	11日 (554カロリー)	12日 (589カロリー)	13日 (621カロリー)	14日 (577カロリー)	15日 (616カロリー)
★焼肉 ☆白菜のクリーム煮 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆八宝菜 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆小松菜の煮浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆さつま芋のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆大根のあんかけ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆オムレツ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆胡麻豆腐 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート
16日 (587カロリー)	17日 (586カロリー)	18日 (598カロリー)	19日 (540カロリー)	20日 (579カロリー)	21日 (613カロリー)	22日 (520カロリー)
★魚のマヨネーズ焼 ☆筑前煮 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆千草焼 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆五目大豆 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆ミニおでん ☆インゲンの 胡麻和え ☆きのこご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆ほうれん草のお浸し ☆大根ご飯 ☆デザート
23日 (621カロリー)	24日 (646カロリー)	25日 (675カロリー)	26日 (644カロリー)	27日 (619カロリー)	28日 (625カロリー)	29日
★煮込みハンバーグ ☆豆腐田楽 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ポトフ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆切干の煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆ビーフン ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆野菜の明太焼 ☆年越しそば ☆ご飯 ☆デザート	<h1>年末 休み</h1>

★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！