

日曜日					金曜日	土曜日
31日 (510カロリー)					1日 (575カロリー)	2日 (612カロリー)
★魚のトマトソース ☆五目キンピラ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート					★魚の きのこあんかけ ☆豆腐田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆野菜の旨煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日		
3日 (533カロリー)	4日 (616カロリー)	5日 (500カロリー)	6日 (531カロリー)	7日 (577カロリー)	8日 (701カロリー)	9日 (525カロリー)
★魚のクリーム コーン焼 ☆春雨の炒め煮 ☆ブロッコリーの ワサビ和え ☆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	★魚のホイル焼き ☆切干の煮物 ☆きゅうりと ホタテの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆高野の炊き合わせ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆厚蒸し卵 ☆もやしの 胡麻酢和え ☆豆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆根菜のマリネ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆オムレツ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
10日 (590カロリー)	11日 (631カロリー)	12日 (611カロリー)	13日 (566カロリー)	14日 (667カロリー)	15日 (665カロリー)	16日 (540カロリー)
★和風ハンバーグ ☆大豆のトマト煮 ☆里芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼き ☆八宝菜 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のクリーム煮 ☆野菜の明太焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★魚の菜種焼 ☆大根の炒め煮 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆煮なます ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆ひじきの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (589カロリー)	18日 (558カロリー)	19日 (615カロリー)	20日 (593カロリー)	21日 (634カロリー)	22日 (623カロリー)	23日 (586カロリー)
★鮭の塩焼き ☆千草焼 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆五目大豆 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚の甘酢あん ☆ミニおでん ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★エビフライ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆白菜のクリーム煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆宝袋 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
24日 (596カロリー)	25日 (576カロリー)	26日 (639カロリー)	27日 (526カロリー)	28日 (501カロリー)	29日 (528カロリー)	30日 (516カロリー)
★豚カツ ☆がんもの炊き合わせ ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼き ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆ビーフン ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆ぜんまいの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆大根の田楽 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの南蛮漬 ☆炒り豆腐 ☆キャベツと 油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆なすの酢味噌和え ☆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！  
★事情により献立を変更する場合があります