

●●● 2020年4月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	厚揚げと筍のおかか煮 ごはん 小鉢 味噌汁	470	ポークソテー・トマトソース ごはん 小鉢 スープ	830
7	火	ポテトときのこのマヨソテー ごはん 小鉢 味噌汁	692	鶏肉の唐揚げ ごはん 小鉢 味噌汁	857
8	水	スパニッシュオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	783	三色そばろ ごはん 小鉢 お吸い物	748
9	木	白菜と豚肉の煮もの ごはん 小鉢 味噌汁	612	肉団子の甘酢あんかけ ごはん 小鉢 スープ	842
10	金	鶏肉のバター醤油ソテー ごはん 小鉢 味噌汁	683	チンジャオロース ごはん 小鉢 味噌汁	759
11	土	ミネストローネ ごはん 小鉢	536	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
12	日				
13	月	青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	634	豚肉の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	841
14	火	大根とさつま揚げのとりみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	573	チキンのオニオンソース ごはん サラダ デザート	786
15	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	煮込みハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	815
16	木	肉じゃが ごはん 小鉢 味噌汁	665	カニ玉 ごはん 小鉢 スープ	781
17	金	野菜炒め ごはん 小鉢 味噌汁	695	豚平焼き ごはん 小鉢 味噌汁	669
18	土	ハムフライ ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
19	日				
20	月	ウインナーエッグ tごはん 小鉢 味噌汁	680	中華丼 小鉢 スープ	812
21	火	豆腐とツナのチャンプル ごはん 小鉢 味噌汁	615	イタリアンハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	978
22	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	豚焼き肉 ごはん 小鉢 味噌汁	994
23	木	鶏団子の野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	670	鯖照り焼き ごはん 小鉢 スープ	760
24	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 味噌汁	800
25	土	豚肉とコンニャクの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
26	日				
27	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこつてり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
28	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ	801
29	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
30	木	さつま揚げと小松菜の煮浸し ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ	880

●上記カロリーは小鉢（および牛乳）以外を計算した数値

●●●● 2020年3月のMENU ●●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	日				
2	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこつ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
3	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ	801
4	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
5	木	さつま揚げと小松菜の煮浸し ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ	880
6	金	揚げ出し豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 スープ	838
7	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
8	日				
9	月	ロールキャベツ ごはん 小鉢 味噌汁	648	タラの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	727
10	火	ホーレン草のウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
11	水	肉豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物	702
12	木	豚じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
13	金	肉もやし炒め ごはん 小鉢 味噌汁	618	チキンバジル焼き ごはん 小鉢 スープ	764
14	土	ポテトとしめじのコンソメ炒め ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
15	日				
16	月	ごはん 小鉢 味噌汁	568	大根と鶏肉の煮もの ごはん 小鉢 スープ	631
17	火	青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	642	豚の角煮 ごはん 小鉢 味噌汁	923
18	水	大根とさつま揚げのとりみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	562	魚の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	811
19	木	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	576	味噌豚(丼) ごはん 小鉢 お吸い物	706
20	金	肉じゃが ごはん 小鉢 味噌汁	560	トマトハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	829
21	土	ポトフ ごはん 小鉢	664	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
22	日				
23	月	ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキンの照り焼き ごはん 小鉢 スープ	846
24	火	ウインナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	595	鯖の塩焼き ごはん 小鉢 味噌汁	700
25	水	豆腐とツナのチャンプル ごはん 小鉢 味噌汁	598	和風ハンバーグ ごはん 小鉢 お吸い物	836
26	木	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	661	酢豚 ごはん 小鉢 スープ	864
27	金	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	683	つくね焼き ごはん 小鉢 味噌汁	701
28	土	ポトフ ごはん 小鉢	680	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
29	日				
30	月	ほうれん草とウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	544	豚肉とパプリカの生姜焼き ごはん 小鉢 味噌汁	799
31	火	茄子と厚揚げのオイスター炒め ごはん 小鉢 味噌汁	629	オムライス 小鉢 スープ デザート	818

●上記カロリーは小鉢(および牛乳)以外を計算した数値

●●● 2020年2月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	土	スクランブルエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
2	日				
3	月	ほうれん草とウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	544	豚肉とパプリカの生姜焼き ごはん 小鉢 味噌汁	799
4	火	ナスと厚揚げのオイスター炒め ごはん 小鉢 味噌汁	629	オムライス 小鉢 スープ デザート	818
5	水	ツナと白菜の煮もの ごはん 小鉢 味噌汁	638	チキンカツ ごはん 小鉢 スープ	811
6	木	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のソテー・和風タルタル添え ごはん 小鉢 味噌汁	811
7	金	目玉焼き・チキンナゲット ごはん 小鉢 味噌汁	673	メンチカツ ごはん 小鉢 スープ	842
8	土	ポトフ ごはん 小鉢	624	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
9	日				
10	月	厚揚げと竹の子のおかか煮 ごはん 小鉢 味噌汁	470	ポークソテー・トマトソース ごはん 小鉢 スープ	830
11	火	ポテトとキノコのマヨソテー ごはん 小鉢 味噌汁	692	鶏肉のから揚げ ごはん 小鉢 味噌汁	857
12	水	スパニッシュオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁		三色そばろ ごはん 小鉢 お吸い物	748
13	木	白菜と豚肉の煮もの ごはん 小鉢 味噌汁	612	肉団子の甘酢あんかけ ごはん 小鉢 スープ	842
14	金	鶏肉とバター醤油ソテー ごはん 小鉢 味噌汁	683	チンジャオロース ごはん 小鉢 味噌汁	759
15	土	ミネストローネ ごはん 小鉢	536	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
16	日				
17	月	青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	634	豚肉の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	841
18	火	大根とさつま揚げのとりみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	573	チキンのオニオンソース ごはん 小鉢 味噌汁	786
19	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	煮込みハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	815
20	木	肉じゃが ごはん 小鉢 味噌汁	665	かに玉 ごはん 小鉢 スープ	781
21	金	野菜炒め ごはん 小鉢 味噌汁	696	豚平焼き ごはん 小鉢 味噌汁	669
22	土	ハムフライ ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
23	日				
24	月	ウインナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	中華丼 ごはん 小鉢 スープ	812
25	火	豆腐とツナのチャンプル ごはん 小鉢 味噌汁	615	イタリアンハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	978
26	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	豚の焼き肉 ごはん 小鉢 味噌汁	994
27	木	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	670	鯖の照り焼き ごはん 小鉢 お吸い物	760
28	金	ソーセージと温野菜のポン酢かけ ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
29	土	揚げしゅうまいのみぞれ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920

●上記カロリーは小鉢（および牛乳）以外を計算した数値

●●● 謹賀新年 2020年1月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	油揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこつてり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
7	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ	801
8	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
9	木	さつま揚げと小松菜の煮浸し ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ	880
10	金	揚げ出し豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 スープ	838
11	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
12	日				
13	月	ロールキャベツ ごはん 小鉢 味噌汁	648	タラの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	727
14	火	ほうれん草のウイナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
15	水	肉豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物	702
16	木	肉じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
17	金	肉もやし炒め ごはん 小鉢 味噌汁	618	チキンのバジル焼き ごはん 小鉢 スープ	764
18	土	ポテトとしめじのコンソメ炒め ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
19	日				
20	月	ハムとじゃがいも炒め ごはん 小鉢 味噌汁	568	大根と鶏肉の煮もの ごはん 小鉢 スープ	631
21	火	木須肉 ごはん 小鉢 味噌汁	642	豚の角煮 ごはん 小鉢 味噌汁	923
22	水	バンバンジー ごはん 小鉢 味噌汁	562	魚の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	811
23	木	筑前煮 ごはん 小鉢 味噌汁	576	味噌豚(丼) ごはん 小鉢 お吸い物	706
24	金	親子煮 ごはん 小鉢 味噌汁	560	トマトハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	829
25	土	ベーコンエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	664	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
26	日				
27	月	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキンの照り焼き ごはん 小鉢 スープ	846
28	火	ソーセージと温野菜のポン酢かけ ごはん 小鉢 味噌汁	595	鯖の塩焼き ごはん 小鉢 味噌汁	700
29	水	揚げしゅうまいのみぞれ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	598	和風ハンバーグ ごはん 小鉢 お吸い物	836
30	木	ジャーマンポテト ごはん 小鉢 味噌汁	661	酢豚 ごはん 小鉢 スープ	864
31	金	スクランブルエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	683	つくね焼き ごはん サラダ デザート	701

●上記カロリーは小鉢(および牛乳)以外を計算した数値

■■■ 2019年12月のMENU ■■■

1	日	朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
2	月	ほうれん草とウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	544	豚肉とパプリカの生姜焼き ごはん サラダ デザート	799
3	火	ナスと厚揚げのオイスター炒め ごはん 小鉢 味噌汁	629	オムライス 小鉢 スープ デザート	818
4	水	ツナと白菜の煮もの ごはん 小鉢 味噌汁	638	チキンカツ ごはん 小鉢 スープ	811
5	木	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のソテー・和風タルタルソース ごはん 小鉢 味噌汁	811
6	金	目玉焼きとチキンナゲット ごはん 小鉢 味噌汁	673	メンチカツ ごはん 小鉢 スープ	842
7	土	ポトフ ごはん 小鉢	624	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
8	日				
9	月	厚揚げとタケノコのおかか煮 ごはん 小鉢 味噌汁	470	ポークソテー・トマトソース ごはん 小鉢 スープ	830
10	火	ポテトときのこのマヨソテー ごはん 小鉢 味噌汁	692	鶏肉のから揚げ ごはん 小鉢 味噌汁	857
11	水	スパニッシュオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	783	三色そばろ 小鉢 お吸い物	748
12	木	白菜と豚肉の煮もの ごはん 小鉢 味噌汁	612	肉団子の甘酢あんかけ ごはん 小鉢 スープ	842
13	金	鶏肉のバター醤油ソテー ごはん 小鉢 味噌汁	683	チンジャオロース ごはん 小鉢 味噌汁	759
14	土	ミネストローネ ごはん 小鉢	536	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
15	日				
16	月	青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	634	豚肉の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	841
17	火	大根とさつま揚げのとろみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	573	チキンのオニオンソース ごはん 小鉢 味噌汁	786
18	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	煮込みハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	815
19	木	肉じゃが ごはん 小鉢 味噌汁	665	かに玉 ごはん 小鉢 スープ	781
20	金	野菜炒め ごはん 小鉢 味噌汁	695	クリスマス・スペシャルメニュー	
21	土	ハムフライ ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
22	日				
23	月	ウインナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	681	中華丼 小鉢 スープ	812
24	火	豆腐とツナのチャンプル ごはん 小鉢 味噌汁	615	イタリアンハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	978
25	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	豚焼き肉 ごはん 小鉢 味噌汁	994
26	木	鳥団子の野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	670	鯖の照り焼き ごはん 小鉢 お吸い物	760
27	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
28	土	豚肉とコンニャクの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	510	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
29	日				
30	月				
31	火				

●上記カロリーは小鉢（および牛乳）以外を計算した数値

■■■ 2019年11月のMENU ■■■

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
2	土	豚肉とコンニャクの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
3	日				
4	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこってり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
5	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ	801
6	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
7	木	さつま揚げと小松菜の煮びたし ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ	880
8	金	揚げ出し豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 スープ	838
9	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
10	日				
11	月	ロールキャベツ ごはん 小鉢 味噌汁	648	タラの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	727
12	火	ほうれん草のウイナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
13	水	肉豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物	702
14	木	豚じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
15	金	肉もやし炒め ごはん 小鉢 味噌汁	618	チキンバジル焼き ごはん 小鉢 スープ	764
16	土	ポテトとしめじのコンソメ炒め ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
17	日				
18	月	ハムとじゃがいも炒め ごはん 小鉢 味噌汁	568	大根と鶏肉の煮物 ごはん 小鉢 スープ	631
19	火	木須肉 ごはん 小鉢 味噌汁	642	豚の角煮 ごはん 小鉢 味噌汁	923
20	水	バンバンジー ごはん 小鉢 味噌汁	562	魚の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	811
21	木	筑前煮 ごはん 小鉢 味噌汁	576	味噌豚丼 ごはん 小鉢 お吸い物	706
22	金	親子煮 ごはん 小鉢 味噌汁	560	トマトハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	829
23	土	ベーコンエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	664	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
24	日				
25	月	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキンの照り焼き ごはん 小鉢 スープ	846
26	火	ソーセージと温野菜のボン酢かけ ごはん 小鉢 味噌汁	595	鯖の塩焼き ごはん 小鉢 味噌汁	700
27	水	揚げしゅうまいのみぞれ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	598	和風ハンバーグ ごはん 小鉢 お吸い物	836
28	木	もやし挽肉炒め ごはん 小鉢 味噌汁	661	酢豚 ごはん 小鉢 スープ	864
29	金	ジャーマンポテト ごはん 小鉢 味噌汁	683	つくね焼き ごはん 小鉢 味噌汁	701
30	土	スクランブルエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	カレーライス ごはん サラダ デザート	816

●上記カロリーは小鉢（および牛乳）以外を計算した数値