### ●●● 2020年7月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)	カロリー	夕食 440円 (税込)	カロリー
1	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
2	木	厚揚げとキャベツの味噌炒め	596	とんかつ	908
3	金	豚じゃがコーンのバターソテー	618	チキンバジル焼き	764
4	土	ごはん 小鉢 味噌汁 肉もやし炒め	633	カレーライス	816
5	日	ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん サラダ デザート	
6	月	ハムとじゃがいも炒め	568	大根と鶏肉の煮もの	631
7	火	ごはん         小鉢         味噌汁           木須肉         ************************************	642	ごはん 小鉢 ス−プ 豚の角煮	923
8	水	ごはん 小鉢 味噌汁 バンバンジー	562	ごはん 小鉢 味噌汁 魚の竜田揚げ	811
9	木	ごはん 小鉢 味噌汁 筑前煮	576	ごはん 小鉢 ス−プ <b>味噌豚(丼)</b>	706
10	金	ごはん     小鉢     味噌汁       親子煮     ************************************	560	ごはん 小鉢 お吸い物 トマトハンバーグ	829
11	土	ごはん 小鉢 味噌汁 ベーコンエッグ	664	ごはん 小鉢 スープ カレーライス	816
12	日	ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん サラダ デザート	
13	月	ミートボールのトマト煮	615	チキン照り焼き	846
14	火	ごはん 小鉢 味噌汁 ソーセージと温野菜のポン酢かけ	595	ごはん 小鉢 スープ 鯖の塩焼き	700
15	水	ごはん 小鉢 味噌汁 揚げしゅうまいのみぞれ煮	598	ごはん サラダ デザート 和風ハンバーグ	836
16	木	ごはん         小鉢         味噌汁           もやし挽肉炒め         ************************************	661	ごはん 小鉢 お吸い物 <b>酢豚</b>	864
17	金	ごはん 小鉢 味噌汁 ジャーマンポテト	683	ごはん 小鉢 スープ つくね焼き	701
18	±	ごはん 小鉢 味噌汁 スクランブルエッグ	680	ごはん 小鉢 味噌汁 カレーライス	816
19	日	ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん サラダ デザート	
20	月	ほうれん草とウインナー炒め	544	豚肉とパプリカの生姜焼き	799
21	火	ごはん 小鉢 味噌汁	629	ごはん 小鉢 味噌汁 オムライス	818
22	水	ごはん 小鉢 味噌汁 ツナと白菜の煮もの	638	<u>小鉢 スープ デザート</u> チキンカツ	811
23	木	ごはん 小鉢 味噌汁 ポークチャップ	663	ごはん 小鉢 スープ 魚のソテー・和風タルタル添え	811
24	金	ごはん 小鉢 味噌汁 目玉焼き・チキンナゲット	673	ごはん 小鉢 味噌汁 メンチカツ	842
25	±	ごはん 小鉢 味噌汁 ポトフ	624	ごはん 小鉢 スープ ハヤシライス	920
26	日	ごはん・・・小鉢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		ごはん サラダ デザート	
27	月	厚揚げと筍のおかか煮	470	ポークソテー・トマトソース	830
28	火	ごはん 小鉢 味噌汁 ポテトときのこのマヨソテー	692	ごはん 小鉢 スープ 鶏肉の唐揚げ	857
29	水	ごはん 小鉢 味噌汁 スパニッシュオムレツ	783	ごはん 小鉢 味噌汁 三色そぼろ	748
30	木	ごはん 小鉢 味噌汁 白菜と豚肉の煮もの	612	ごはん 小鉢 お吸い物 内団子の甘酢あんかけ	842
31	金	ごはん 小鉢 味噌汁 鶏肉のバター醤油ソテー	683	ごはん 小鉢 スープ チンジヤオロース	759
91	-11/	ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん 小鉢 味噌汁 トラカロリー(ナ小)(木 (お ト ズ/上型 ) リノ外を手	

## ●●● 2020年6月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー	ポークソテー・トマトソース	カロリー
1	月	デるのともののがが、無 <u>ごはん</u> 小鉢 味噌汁 ポテトときのこのマヨソテー	470	バーソファー・ドマドラース ごはん 小鉢 スープ 鶏肉の唐揚げ	830
2	火	ボテトときのこのマヨソテー <u>ごはん 小鉢 味噌汁</u> スパニッシュオムレツ	692	鶏肉の唐揚げ   ごはん 小鉢 味噌汁   三色そぼろ	857
3	水	スハニッシュオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	783		748
4	木	ごはん     小鉢     味噌汁       白菜と豚肉の煮もの     ごはん     小鉢     味噌汁       鶏肉とバター醤油ソテー	612	ごはん 小鉢 スープ 内団子の甘酢あんかけ ごはん 小鉢 お吸い物 チンジャオロース	842
5	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 <u>ごはん</u> 小鉢 スープ カレーライス	759
6	土	ごはん       小鉢       味噌汁         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
7	日				
8	月	青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁 大根とさつま揚げのとろみ煮	634	豚肉の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ チキンのオニオンソース	841
9	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
10	水	焼き魚	578	煮込みハンバーグ	815
11	木	ごはん     小鉢     味噌汁       肉じゃが     ごはん     小鉢     味噌汁	665	ごはん 小鉢 スープ カニ玉 ごはん 小鉢 スープ	781
12	金	野菜炒め	695	豚平焼き	669
13	土	ごはん     小鉢     味噌汁       ハムフライ     ごはん     小鉢     味噌汁	633	<u>ご</u> はん 小鉢 味噌汁 カレーライス ごはん サラダ デザート	816
14	日	35.			
15	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
16	火	豆腐とツナのチャンプル	615	イタリアンハンバーグ	978
17	水	ごはん     小鉢     味噌汁       焼き魚       ごはん     小鉢     味噌汁	578	ごはん 小鉢 スープ <b>豚焼き肉</b> ごはん 小鉢 味噌汁	994
18	木	ごはん     小鉢     味噌汁       鶏団子の野菜あんかけ     ごはん     小鉢     味噌汁       青菜とベーコンの卵炒め	670	鯖の照り焼き ごはん 小鉢 お吸い物 焼き餃子	760
19	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	644		800
20	土	豚肉とこんにゃくの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	ごはん 小鉢 スープ カレーライス ごはん サラダ デザート	816
21	日	211 // 1/1		2.000	
22	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
23	火	ポークビーンズ	663	魚のガーリックステーキ	801
24	水	ミートオムレツ	673	チキンのチーズ焼き	883
25	木	さつま揚げと小松菜の煮浸し	569	豚キムチ炒め	880
26	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
27	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
28	日				
29	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
30	火	ほうれん草とウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ごはん     小鉢     味噌汁       ミートローフ     ごはん     小鉢     スープ	838

●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5月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)	<b>-</b>	夕食 440円 (税込)	
		揚げ出し豆腐	カロリー	油淋鶏	カロリー
1	金	1360 山 (5 元) 1370 山 (5 元) 1370 山 (5 元) 1370 日 (7 元) 137	512	バロバル <del>ズラ</del> ごはん 小鉢 スープ	838
2	土	ボークチヤツブ ごはん 小鉢 味噌汁	663	ごはん サラダ デザート	816
3	日				
4	月	ロールキャベツ ごはん 小鉢 味噌汁 ほうれん草のウインナー炒め	648	たらの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁 ミートローフ	727
5	火	ほうれん草のウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁 肉豆腐	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ 五目野菜炒め	838
6	水	内豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁 肉じゃがコーンのバターソテー	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物 とんかつ	702
7	木	肉じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁 肉もやし炒め	596	とんかつ <i>ご</i> はん 小鉢 味噌汁 チキンバジル焼き	908
8	金	肉もやし炒め <u>ごはん 小鉢 味噌汁</u> ポテトとしめじのコンソメ炒め	618	チキンバジル焼き ごはん 小鉢 スープ カレーライス	764
9	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
10	日				
11	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 小針 スープ	631
12	火	木須肉	642	豚の角煮	923
13	水	バンバンジー	562	魚の竜田揚げ	811
14	木	筑前煮	576	味噌豚(丼)	706
15	金	親子煮 ごはん 小鉢 味噌汁	560	ごはん 小鉢 お吸い物 トマトハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	829
16	土	ベーコンエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	664	ごはん 小鉢 スープ カレーライス ごはん サラダ デザート	816
17	日				
18	月	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキン照り焼き ごはん 小鉢 スープ	846
19	火	ごはん     小鉢     味噌汁       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	700
20	水	<u>ごはん</u> 小鉢 味噌汁 揚げしゅうまいのみぞれ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	598	ごはん     小鉢     味噌汁       和風ハンバーグ     ごはん     小鉢     お吸い物	836
21	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
22	金	ごはん     小鉢     味噌汁       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
23	土	ごはん     小鉢     味噌汁       スクランブルエッグ       ごはん     小鉢     味噌汁	680	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
24	日				
25	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
26	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	818
27	水	ツナと白菜の煮もの	638	ごはん スープ デザート チ <b>キンカツ</b> ごはん 小鉢 スープ	811
28	木	ポークチャップ	663	魚のソテー・和風タルタル添え	811
29	金	目玉焼き・チキンナゲット	673	メンチカツ	842
30	土	<u>ご</u> はん 小鉢 味噌汁 ポトフ ごはん 小鉢	624	ごはん 小鉢 スープ 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

### ●●● 2020年4月のMENU ●●●

		胡会 200円 (75%)		<b>万会 ******</b>	
		朝食 220円 (税込)	カロリー	夕食 440円 (税込)	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 鶏肉の唐揚げ	830
7	火	ごはん 小鉢 味噌汁 ポテトときのこのマヨソテー ごはん 小鉢 味噌汁 スパニッシュオムレツ	692	鶏肉の唐揚げ ごはん 小鉢 味噌汁 三色そぼろ	857
8	水	ごはん 小鉢 味噌汁	783	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 鶏肉のバター醤油ソテー	612	肉団子の甘酢あんかけ ごはん 小鉢 スープ チンジャオロース	842
10	金	鶏肉のバター醤油ソテー ごはん 小鉢 味噌汁 ミネストローネ	683	チンジャオロース ごはん 小鉢 味噌汁 カレーライス	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ろみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	573	ごはん 小鉢 スープ チキンのオニオンソース ごはん サラダ デザート 煮込みハンバーグ	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 カニ玉	815
16	木	ごはん     小鉢     味噌汁       肉じゃが     ごはん     小鉢     味噌汁	665	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	小鉢 スープ 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−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	豚肉とコンニヤクの土佐煮 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	手羽肉と根菜のこってり煮 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	<b>魚のガーリックステーキ</b> 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

# ●●● 2020年3月のMENU ●●●

		+0.0		L ^	
		朝食 220円 (税込)	カロリー	夕食 440円 (税込)	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 ポークビーンズ	592	手羽肉と根菜のこってり煮 ごはん 小鉢 味噌汁 魚のガーリックステーキ	846
3	火	ボークビーンス ごはん 小鉢 味噌汁 ミートオムレツ	663	無のカーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ チキンチーズ焼き	801
4	水	ごはん 小鉢 味噌汁	673		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	ごはん     小鉢     味噌汁       豚キムチ炒め     ごはん     小鉢     スープ	880
6	金	ごはん     小鉢     味噌汁       揚げ出し豆腐     ごはん     小鉢     味噌汁       ポークチャップ	512	油淋鶏	838
7	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	ごはん 小鉢 スープ 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 ホーレン草のウインナー炒め	648	タラの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁 ミートローフ	727
10	火	ホーレン草のウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁 肉豆腐	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ 五目野菜炒め	838
11	水		680	五目野采炒め <u>ごはん</u> 小鉢 お吸い物 とんかつ	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     肉もやし炒め	596	とんかつ <u>ごはん 小鉢 味噌汁</u> チキンバジル焼き	908
13	金	ごはん 小鉢 味噌汁	618	チキンバジル焼き <u>ごはん</u> 小鉢 スープ カレーライス	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	ごはん 小鉢 味噌汁 青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	642	ごはん       小鉢       スープ         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ろみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁 焼き魚	562	無の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ 味噌豚(丼)	811
19	木	ごはん 小鉢 味噌汁	576	ごはん 小鉢 お吸い物	706
20	金	<b>肉じゃが</b> 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 ミートボールのトマト煮	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 ポトフ	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 茄子と厚揚げのオイスター炒め	544	豚肉とパプリカの生姜焼き ごはん 小鉢 味噌汁 オムライス	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

### ●●● 2020年2月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー	グ 民 440円 (税込) カレーライス	カロリー
1	土	スクランブルエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	ガレーフ1人 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	629	オムライス	818
5	水	ツナと白菜の煮もの	638	小鉢 スープ デザート チキンカツ ごはん 小鉢 スープ	811
6	木	ごはん 小鉢 味噌汁 パークチャップ パネ 味噌汁 パネ 味噌汁	663	ごはん 小鉢 スープ 魚のソテー・和風タルタル添え ごはん 小鉢 味噌汁	811
7	金	ごはん 小鉢 味噌汁 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	842
8	土	ごはん 小鉢 味噌汁 ポトフ ごはん 小鉢	624	ごはん 小鉢 スープ 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	692	鶏肉のから揚げ	857
12	水	スパニッシュオムレツ		三色そぼろ	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	842
14	金	鶏肉とバター醤油ソテー	683	チンジャオロース	759
15	土	ごはん         小鉢         味噌汁           ミネストローネ         ごはん         小鉢	536	ごはん 小鉢 味噌汁 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ろみ煮	573	ごはん 小鉢 スープ 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	578	煮込みハンバーグ	815
20	木	ごはん     小鉢     味噌汁       肉じゃが     ごはん     小鉢     味噌汁	665	ごはん 小鉢 スープ 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	バムフライ 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	223			
24	月	ウインナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	中華丼 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
		NN EVI			
				<u>┃</u> ▶ 上記カロリー(ナ小)鉢 (お上75生剪 )  ソ <i>外</i> を計	

# ●●● 謹賀新年 2020年1月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
		<b> </b>	カロリー	ジ戌 440円(柷込)	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	手羽肉と根菜のこってり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
7	火	ポークビーンズ	663	魚のガーリックステーキ	801
8	水	ミートオムレツ	673	ごはん 小鉢 スープ 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	569	豚キムチ炒め	880
10	金	揚げ出し豆腐	512	油淋鶏	838
11	土	ごはん       小鉢       味噌汁         ポークチャップ       ごはん       小鉢       味噌汁	663	ごはん 小鉢 スープ 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	ほうれん草のウインナー炒め	476	ミートローフ	838
15	水	ごはん     小鉢     味噌汁       肉豆腐     ごはん     小鉢     味噌汁	680	<u>ごはん</u> 小鉢 スープ 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	596	とんかつ	908
17	金	ごはん     小鉢     味噌汁       肉もやし炒め     ごはん     小鉢     味噌汁	618	チキンのバジル焼き	764
18	土	ごはん 小鉢 味噌汁 ポテトとしめじのコンソメ炒め ごはん 小鉢 味噌汁	633	ごはん 小鉢 スープ 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	無の竜田揚げ 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	829
25	土	ベーコンエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	664	<u>ごはん</u> 小鉢 スープ ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
26	日	AN EAST			
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	700
29	水	揚げしゅうまいのみぞれ煮	598	ごはん     小鉢     味噌汁       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	661	をおります。	864
31	金	ごはん     小鉢     味噌汁       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
		こは/0 小野 味噌汁	<u> </u>	こはん ザフタ デザート   ト記カロリーは小鉢(および牛乳) 以外を計	

# ■■■ 2019年12月のMENU ■■■

日 日   日   日   日   日   日   日   日   日			朝食 220円 (税込)	1.511	夕食 440円 (税込)	Leu
日   日子の人童をウインナー炒め   球の合性   大力スに関係のメインティー   大力スに関係のメイスティー   大力スに関係のメイスティー   大力スに関係のメイスティー   大力スに関係のメイスティー   大力スに関係のメイスティー   大力スに関係の大力を   大力スに関係の大力を   大力スに関係の大力を   大力なに対象   大力なに対象	1	П		カロリー		カロリー
1				544		799
1			ごはん 小鉢 味噌汁 ナスと厚揚げのオイスター炒め		ごはん サラダ デザート オムライス	
1					小鉢 スープ デザート チキンカツ	
1						
7						811
1				673	ブンブガン ごはん 小鉢 スープ	842
9 月         厚揚げをタケノコのおかか煮 味噌汁         470         ボーケンテー・トマトソース い鉢 スープ 831           10 火         ボテトときのこのマコソテー (コム	7	土		624		816
10	8	日				
11   水	9	月		470		830
11	10	火		692	鶏肉のから揚げ	857
12	11	水		783	小鉢お吸い物	748
13   14   15   15   15   15   15   15   15	12	木		612	肉団子の甘酢あんかけ	842
14	13	金		683		759
15 日	14	土		536		816
10   月   ではん 小鉢 味噌汁   534   ではん 小鉢 スープ   84   17   八	15	日	C10/0 13 ser		2.640 337 73 1	
17	16	月		634		841
18   水   焼き魚   焼き魚   大   大   大   大   大   大   大   大   大	17	火	大根とさつま揚げのとろみ煮	573	チキンのオニオンソース	786
19   木   肉じゃが   内臓   内臓   内臓   大一   内臓   大一   内臓   大一   内臓   大一   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田	18		た。	578	ま込みハンバーグ 素込みハンバーグ	815
20 金   野菜炒め   中曜汁   695   クリスマス・スペシャルメニュー   1	-	_	こはん 小鉢 味噌汁 内じゃが		こはん 小鉢 スープ かに玉	781
21 土     パムフライ (大)	-					701
22 日     日       23 月 ウインナーエッグ ではん 小鉢 味噌汁 ち78 ではん 小鉢 味噌汁 ち76 ではん 小鉢 味噌汁 ち80 ではん 小鉢 味噌汁 ち80 ではん 小鉢 お吸い物 なおします。 ちゅう ではん 小鉢 は、木 かみ ない かみ は、木 かみ ない かみ ない かみ ない かみ ない かみ ない かみ ない かん	-					816
23 月     ウインナーエッグ			ごはん 小鉢 味噌汁	033	ごはん サラダ デザート	010
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     976       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     996       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     766       27     全     青菜とベーコンの卵炒め     644     焼き餃子     800			ウインナーエッグ	601	中華丼	017
25 水   焼き魚			ごはん 小鉢 味噌汁 豆腐とツナのチャンプル		小鉢 スープ イタリアンハンバーグ	
25     プはん 小鉢 味噌汁     578     プはん 小鉢 味噌汁     994       26     木 鳥団子の野菜あんかけ パム 小鉢 味噌汁     670     鯖の照り焼き お吸い物 小鉢 お吸い物 大き餃子     760       27     全 青菜とベーコンの卵炒め 644     焼き餃子     800			ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん 小鉢 スープ	
20     小鉢     味噌汁     670     ごはん     小鉢     お吸い物     700       27     全     青菜とベーコンの卵炒め     644     焼き餃子     800			ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん 小鉢 味噌汁	
1 / 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			ごはん 小鉢 味噌汁		ごはん 小鉢 お吸い物	760
こはん 小野 味噌汀 こはん 小野 スーノ	-		ごはん 小鉢 味噌汁		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	28	土		510		920
29 日	29	日				
30 月	30	月				
31 火	31	火				

#### ■■■ 2019年11月のMENU ■■■

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
	^	青菜とベーコンの卵炒め	カロリー	焼き餃子	カロリー
1	金	ごはん       小鉢       味噌汁         豚肉とコンニヤクの土佐煮	644	プルン・スープ // // // // // // // // // // // // //	800
2	土	が肉とコンニヤクの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	カレーフイ人 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 ポークビーンズ	592	手羽肉と根菜のこってり煮 ごはん 小鉢 味噌汁 魚のガーリックステーキ	846
5	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁 ミートオムレツ	663	無のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ チキンチーズ焼き	801
6	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁 さつま揚げと小松菜の煮びたし	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁 豚キムチ炒め	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 揚げ出し豆腐	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ 油淋鶏	880
8	金	揚げ出し豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁 ポークチャップ	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 ス−プ カレーライス	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 ミートローフ	727
12	火	ごはん       小鉢       味噌汁         ほうれん草のウインナー炒め       ごはん       小鉢       味噌汁         肉豆腐       肉豆腐	476		838
13	水		680	ごはん 小鉢 スープ 五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物 とんかつ	702
14	木	ごはん 小鉢 味噌汁 豚じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596		908
15	金	ごはん       小鉢       味噌汁         肉もやし炒め       ごはん       小鉢       味噌汁	618	チキンバジル焼き	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	ごはん 小鉢 スープ 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 <sup>はん</sup> 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	642	豚の角煮がは、いまりは、	923
20	水	ごはん     小鉢     味噌汁       パンパンジー       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	706
22	金	親子煮	560	トマトハンバーグ	829
23	土	ごはん     小鉢     味噌汁       ベーコンエッグ       ごはん     小鉢     味噌汁	664	<u>ごはん</u> 小鉢 スープ 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 和風ハンバーグ	700
27	水	揚げしゅうまいのみぞれ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	598	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	<b>酢豚</b> 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