

●●● 2020年12月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	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
2	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
3	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
4	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
5	土	ハムフライ ごはん 小鉢 味噌汁	633	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
6	日				
7	月	ウイナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	680	中華 (丼) ごはん 小鉢 スープ	812
8	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
9	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	豚の焼肉 ごはん 小鉢 味噌汁	994
10	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 お吸い物	760
11	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
12	土	豚肉とこんにゃくの土佐煮 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
13	日				
14	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り煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
15	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
16	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンのチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
17	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
18	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
19	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
20	日				
21	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
22	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
23	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
24	木	豚じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596	クリスマスメニュー	
25	金	肉もやし炒め ごはん 小鉢 味噌汁	618	とんかつ ごはん 小鉢 スープ	908
26	土	冬季休業		冬季休業	
27	日	冬季休業		冬季休業	
28	月	冬季休業		冬季休業	
29	火	冬季休業		冬季休業	
30	水	冬季休業		冬季休業	
31	木	冬季休業		冬季休業	

●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	日				
2	月	ごはん ハムとじゃがいも炒め 小鉢 味噌汁	568	ごはん 大根と鶏肉の煮もの 小鉢 スープ	631
3	火	ごはん 木須肉 小鉢 味噌汁	642	ごはん 豚肉の竜田揚げ角煮 小鉢 味噌汁	923
4	水	ごはん バンバンジー 小鉢 味噌汁	562	ごはん 魚の竜田揚げ 小鉢 スープ	811
5	木	ごはん 筑前煮 小鉢 味噌汁	576	ごはん 味噌豚(并) 小鉢 吸い物	706
6	金	ごはん 親子煮 小鉢 味噌汁	560	ごはん トマトハンバーグ 小鉢 スープ	829
7	土	ごはん ベーコンエッグ 小鉢 味噌汁	664	ごはん カレーライス サラダ デザート	816
8	日				
9	月	ごはん ミートボールのトマト煮 小鉢 味噌汁	615	ごはん チキン照り焼き 小鉢 スープ	846
10	火	ごはん ソーセージと温野菜のポン酢かけ 小鉢 味噌汁	595	ごはん 鯖の照り焼き 小鉢 味噌汁	700
11	水	ごはん 揚げしゅうまいのみぞれ煮 小鉢 味噌汁	598	ごはん 和風ハンバーグ 小鉢 吸い物	836
12	木	ごはん もやし挽肉炒め 小鉢 味噌汁	661	ごはん 酢豚 小鉢 スープ	864
13	金	ごはん ジャーマンポテト 小鉢 味噌汁	683	ごはん つくね焼き 小鉢 味噌汁	701
14	土	ごはん スクランブルエッグ 小鉢 味噌汁	680	ごはん カレーライス サラダ デザート	816
15	日				
16	月	ごはん ほうれん草のウインナー炒め 小鉢 味噌汁	544	ごはん 豚肉とパプリカの生姜焼き 小鉢 味噌汁	799
17	火	ごはん ナスと厚揚げのオイスター炒め 小鉢 味噌汁	629	ごはん オムライス スープ デザート	818
18	水	ごはん ツナと白菜の煮もの 小鉢 味噌汁	638	ごはん チキンカツ 小鉢 スープ	811
19	木	ごはん ポークチャップ 小鉢 味噌汁	663	ごはん 魚のソテー・和風タルタル添え 小鉢 味噌汁	811
20	金	ごはん 目玉焼き・チキンナゲット 小鉢 味噌汁	673	ごはん メンチカツ 小鉢 スープ	842
21	土	ごはん ポトフ 小鉢 味噌汁	624	ごはん カレーライス サラダ デザート	816
22	日				
23	月	ごはん 厚揚げと筍のおかか煮 小鉢 味噌汁	470	ごはん ポークソテー・トマトソース 小鉢 スープ	830
24	火	ごはん ポテトときのこのマヨソテー 小鉢 味噌汁	692	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小鉢 味噌汁	857
25	水	ごはん スパニッシュオムレツ 小鉢 味噌汁	783	ごはん 三色そばろ 小鉢 吸い物	748
26	木	ごはん 白菜と豚肉の煮もの 小鉢 味噌汁	612	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小鉢 スープ	842
27	金	ごはん 鶏肉のバター醤油ソテー 小鉢 味噌汁	683	ごはん チンジャオロース 小鉢 味噌汁	759
28	土	ごはん ミネストローネ 小鉢	536	ごはん カレーライス サラダ デザート	816
29	日				
30	月	ごはん 青菜と油揚げの卵とじ 小鉢 味噌汁	634	ごはん 豚肉の竜田揚げ 小鉢 スープ	841

●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10月のMENU ●●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	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
2	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
3	土	バンバンジー ごはん 小鉢 味噌汁	562	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
4	日				
5	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
6	火	大根とさつま揚げのとろみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	573	大根と鶏肉の煮もの ごはん 小鉢 味噌汁	786
7	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
8	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
9	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
10	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
11	日				
12	月	ウインナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁		中華 (丼) ごはん 小鉢 スープ	812
13	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
14	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	595	豚焼肉 ごはん サラダ 味噌汁	994
15	木	鶏団子の野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	598	鯖照り焼き ごはん 小鉢 お吸い物	760
16	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	661	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
17	土	豚肉とこんにゃくの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	683	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
18	日				
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
25	日				
26	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
27	火	ほうれん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
28	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
29	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
30	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
31	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

●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9月のMENU ●●●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	火	ほうれん草とウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
2	水	肉豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 味噌汁	702
3	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 スープ	908
4	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
5	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 小鉢 味噌汁	816
6	日				
7	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
8	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
9	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
10	木	筑前煮 ごはん 小鉢 味噌汁	576	味噌豚(丼) ごはん 小鉢 吸い物	706
11	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
12	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
13	日				
14	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
15	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
16	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 吸い物	836
17	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
18	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 吸い物	701
19	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
20	日				
21	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
22	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 ごはん スープ デザート	818
23	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
24	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
25	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
26	土	ポトフ ごはん 小鉢	624	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
27	日				
28	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
29	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
30	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 吸い物	748

●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8月のMENU ●●●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
		カロリー		カロリー	
3	月	青菜と油揚げの卵とし 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
4	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
5	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
6	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
7	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
8	土				
9	日				
10	月				
11	火				
12	水				
13	木				
14	金				
15	土				
16	日				
17	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
18	火	豆腐・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
19	水	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	578	豚焼肉 ごはん 小鉢 味噌汁	994
20	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 サラダ 吸い物	760
21	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
22	土	豚肉とこんにゃくの土佐煮 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
23	日				
24	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り煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
25	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
26	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
27	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
28	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
29	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
30	日				
31	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 お吸い物	727

●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7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	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 ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
3	金	豚じゃがコーンのバターソテー 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
4	土	肉もやし炒め 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
5	日				
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	日				
13	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
14	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 サラダ デザート	700
15	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
16	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
17	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
18	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
19	日				
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
25	土	ポトフ ごはん 小鉢	624	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
28	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
29	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
30	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
31	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

●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6月のMENU ●●●

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	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
2	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
3	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 スープ	748
4	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 お吸い物	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 ごはん 小鉢 スープ	759
6	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
7	日				
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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
14	日				
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 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
17	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
18	木	鶏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
19	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
20	土	豚肉とこんにゃくの土佐煮 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
21	日				
22	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこつてり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
23	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
24	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンのチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
25	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
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	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)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	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
2	土	ポークチャップ 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	648	たらの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	727
5	火	ほうれん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
6	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
7	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
8	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
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 小鉢 スープ	631
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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
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	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
20	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
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	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	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 ごはん スープ デザート	818
27	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
28	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
29	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
30	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

●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 ●●●●

		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ボン酢かけ 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	手羽肉と根菜のこつてり煮 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