

●●● 2021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  | 土 | 鶏団子の甘酢あんかけ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁 | 227  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート           | 851  |
| 2  | 日 |                             |      |                                 |      |
| 3  | 月 |                             |      |                                 |      |
| 4  | 火 |                             |      |                                 |      |
| 5  | 水 |                             |      |                                 |      |
| 6  | 木 | オムレツ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 237  | 鶏のトマト煮<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 526  |
| 7  | 金 | ベーコンソテー<br>パン サラダ・小鉢 スープ    | 237  | さんまフライ<br>白飯 小鉢 スープ             | 488  |
| 8  | 土 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 274  | 豚バラのピリ辛炒め<br>白飯 小鉢 スープ          | 726  |
| 9  | 日 |                             |      |                                 |      |
| 10 | 月 | 煮魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 208  | タラと豚肉の旨塩煮<br>白飯 小鉢 味噌汁          | 492  |
| 11 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ    | 285  | 牛じゃがオイスター炒め<br>白飯 小鉢 スープ        | 535  |
| 12 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 224  | チキンカツ<br>白飯 小鉢 スープ              | 494  |
| 13 | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 319  | 豚の玉ねぎ 生姜炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 505  |
| 14 | 金 | ミニハンバーグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 295  | 煮魚<br>白飯 小鉢 味噌汁                 | 554  |
| 15 | 土 | ウインナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ   | 358  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート           | 844  |
| 16 | 日 |                             |      |                                 |      |
| 17 | 月 | スクランブルエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁  | 433  | 豚バラ大根<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 619  |
| 18 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 480  | チキン南蛮タルタル添え<br>白飯 小鉢 スープ        | 725  |
| 19 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 450  | エビフライ<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 693  |
| 20 | 木 | オムレツ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 405  | 豚肉のガーリック炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 570  |
| 21 | 金 | ハムエッグ                       |      | 焼き魚<br>白飯 小鉢 味噌汁                | 554  |
| 22 | 土 | ツナと小松菜の炒め物<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁 | 522  | ビーフシチュー<br>白飯 サラダ デザート          | 705  |
| 23 | 日 |                             |      |                                 |      |
| 24 | 月 | スクランブルエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁  | 307  | 餃子バーグ<br>白飯 小鉢 味噌汁              |      |
| 25 | 火 | ベーコンエッグ<br>パン サラダ・小鉢 スープ    | 434  | 牛肉とブロッコリーのオイスター炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁  | 349  |
| 26 | 水 | ウインナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 270  | 豚しゃぶ<br>白飯 小鉢 味噌汁               | 368  |
| 27 | 木 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 297  | 麻婆茄子<br>白飯 小鉢 スープ               | 489  |
| 28 | 金 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ      | 232  | 鯖の味噌煮<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 412  |
| 29 | 土 | ミニハンバーグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 233  | 鉄火巻き・いなり寿司・かき揚げそば<br>※スペシャルメニュー | 392  |
| 30 | 日 |                             |      |                                 | 513  |
| 31 | 月 | スクランブルエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁  | 252  | あなご天丼<br>小鉢 味噌汁                 | 388  |

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年4月のMENU ●●●

|    |   | 朝食 220円 (税込) |                        |     | 夕食 440円 (税込) |      |                     |      |     |
|----|---|--------------|------------------------|-----|--------------|------|---------------------|------|-----|
|    |   |              |                        |     | カロリー         |      |                     |      |     |
| 1  | 木 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢      | 味噌汁 | 363          | 白飯   | 豚バラのゴマ味噌炒め<br>小鉢    | 味噌汁  | 651 |
| 2  | 金 | 白飯           | カニ玉<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁 | 436          | 白飯   | 牛肉の香味炒め<br>小鉢       | 味噌汁  | 716 |
| 3  | 土 | 白飯           | 酢鶏<br>サラダ・小鉢           | 味噌汁 | 494          | サラダ  | カレーライス<br>デザート      |      | 857 |
| 4  | 日 |              |                        |     |              |      |                     |      |     |
| 5  | 月 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢      | 味噌汁 | 642          | 白飯   | 煮込みハンバーグ<br>小鉢      | スープ  | 660 |
| 6  | 火 | 白飯           | オムレツ<br>サラダ・小鉢         | 味噌汁 | 562          | 白飯   | チキンの照り焼き<br>小鉢      | 味噌汁  | 598 |
| 7  | 水 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢      | 味噌汁 | 576          | 白飯   | 麻婆春雨<br>小鉢          | スープ  | 504 |
| 8  | 木 | 白飯           | スタミナ炒め<br>サラダ・小鉢       | 味噌汁 | 560          | 白飯   | ミックスフライ<br>小鉢       | 味噌汁  | 629 |
| 9  | 金 | 白飯           | ウイナーと菜の花の炒め物<br>サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 664          | 白飯   | とりの唐揚げ<br>小鉢        | 味噌汁  | 599 |
| 10 | 土 | 白飯           | 肉じゃが<br>サラダ・小鉢         | 味噌汁 | 624          | 白飯   | カレーライス<br>サラダ       | デザート | 857 |
| 11 | 日 |              |                        |     |              |      |                     |      |     |
| 12 | 月 | 白飯           | コンソメ煮<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 382          | 白飯   | ポークチャップ<br>小鉢       | 味噌汁  | 709 |
| 13 | 火 | 白飯           | 鶏肉の梅だれ焼き<br>サラダ・小鉢     | 味噌汁 | 488          | 白飯   | 牛バラ焼き<br>小鉢         | 味噌汁  | 641 |
| 14 | 水 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 480          | 白飯   | さば味噌煮<br>小鉢         | 味噌汁  | 580 |
| 15 | 木 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢      | 味噌汁 | 340          | 白飯   | 八宝菜<br>小鉢           | スープ  | 688 |
| 16 | 金 | 白飯           | しゅうまい<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 405          | 白飯   | ムニエル<br>小鉢          | 味噌汁  | 489 |
| 17 | 土 | 白飯           | とり天<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁 | 455          | 白飯   | カレーライス<br>サラダ       | デザート | 857 |
| 18 | 日 |              |                        |     |              |      |                     |      |     |
| 19 | 月 | 白飯           | 鶏とちくわの煮物<br>サラダ・小鉢     | 味噌汁 | 352          | 白飯   | 豚のしょうが焼き<br>小鉢      | 味噌汁  | 603 |
| 20 | 火 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 462          | 白飯   | 牛肉のチャブチエ<br>小鉢      | スープ  | 575 |
| 21 | 水 | 白飯           | 含め煮<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁 | 431          | 白飯   | 豚肉のすき焼き風煮<br>小鉢     | 味噌汁  | 635 |
| 22 | 木 | 白飯           | じゃがいもの塩バター炒め<br>サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 412          | 白飯   | 鶏肉の唐揚げマヨチーズ焼き<br>小鉢 | 味噌汁  | 665 |
| 23 | 金 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢      | 味噌汁 | 450          | 白飯   | 揚げ魚の南蛮漬け<br>小鉢      | 味噌汁  | 487 |
| 24 | 土 | 白飯           | 温野菜のガーリック炒め<br>サラダ・小鉢  | 味噌汁 | 398          | 白飯   | チキンカレーライス<br>サラダ    | デザート | 800 |
| 25 | 日 |              |                        |     |              |      |                     |      |     |
| 26 | 月 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢      | 味噌汁 | 294          | 白飯   | 生姜焼き<br>小鉢          | 味噌汁  | 572 |
| 27 | 火 | パン           | ウイナーソテー<br>サラダ・小鉢      | スープ | 353          | 白飯   | 小鉢                  | 味噌汁  | 573 |
| 28 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁 | 236          | 白飯   | 小鉢                  | 味噌汁  | 547 |
| 29 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 267          | バラ寿司 | スペシャルメニュー<br>ざる蕎麦   |      | 256 |
| 30 | 金 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢    | スープ | 256          | 白飯   | 小鉢                  | 味噌汁  | 621 |

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021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  | 月 | ハムとジャガイモ炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁       | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>白飯 小鉢 スープ    | 631  |
| 2  | 火 | 木須肉<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 642  | 豚の角煮<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 923  |
| 3  | 水 | バンバンジー<br>白飯 小鉢 味噌汁           | 562  | 魚の竜田揚げ<br>白飯 小鉢 スープ       | 811  |
| 4  | 木 | 筑前煮<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 576  | 味噌豚(丼)<br>白飯 小鉢 お吸い物      | 706  |
| 5  | 金 | 親子煮<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 560  | トマトハンバーグ<br>白飯 小鉢 スープ     | 829  |
| 6  | 土 | ベーコンエッグ<br>白飯 小鉢 味噌汁          | 664  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート     | 816  |
| 7  | 日 |                               |      |                           |      |
| 8  | 月 | ミートボールのトマト煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキン照り焼き<br>白飯 小鉢 スープ      | 846  |
| 9  | 火 | ソーセージと温野菜のポン酢かけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 700  |
| 10 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>白飯 小鉢 お吸い物     | 836  |
| 11 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>白飯 小鉢 スープ           | 864  |
| 12 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 701  |
| 13 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート     | 816  |
| 21 | 日 |                               |      |                           |      |
| 22 | 月 | 茄子のピリ辛炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 519  | ガーリックポークソテー<br>白飯 小鉢 味噌汁  | 648  |
| 23 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 522  | 海老チリ<br>白飯 小鉢 スープ         | 509  |
| 24 | 水 | 揚げレンコンのうま煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 433  | とんかつ<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 635  |
| 25 | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 480  | 親子煮<br>白飯 小鉢 味噌汁          | 720  |
| 26 | 金 | ウインナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 450  | 肉じゃが<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 676  |
| 27 | 土 | しゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 405  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート     | 887  |
| 28 | 日 |                               |      |                           |      |
| 29 | 月 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 522  | さんまフライ<br>白飯 小鉢 味噌汁       | 602  |
| 30 | 火 | 里芋の煮もの<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 376  | 鶏と野菜のオイスター炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁 | 626  |
| 31 | 水 | 豚肉の塩炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 420  | タラとゴボウの甘辛煮<br>白飯 小鉢 味噌汁   | 446  |

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021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  | 月 | 青菜と油揚げの卵とじ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ        | 841  |
| 2  | 火 | 大根とさつま揚げのとろみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 786  |
| 3  | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 815  |
| 4  | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 665  | カニ玉<br>ごはん 小鉢 スープ            | 781  |
| 5  | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 695  | 豚平焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 669  |
| 6  | 土 | ハムフライ<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 633  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 7  | 日 |                              |      |                              |      |
| 8  | 月 | ウイナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 680  | 中華 (丼)<br>ごはん 小鉢 スープ         | 812  |
| 9  | 火 | 豆腐, ツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 978  |
| 10 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 豚焼肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 994  |
| 11 | 木 | 鶏団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 670  | 鯖の照り焼き<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 760  |
| 12 | 金 | 青菜とベーコンの卵とじ<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ           | 800  |
| 13 | 土 | 豚肉とコンニャクの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 510  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 14 | 日 |                              |      |                              |      |
| 15 | 月 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 592  | 手羽肉と根菜のこってり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 846  |
| 16 | 火 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801  |
| 17 | 水 |                              | 673  | チキンチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 883  |
| 18 | 木 | ほうれん草とウイナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880  |
| 19 | 金 | ナスと厚揚げのオイスター炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 20 | 土 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 663  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 21 | 日 |                              |      |                              |      |
| 22 | 月 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 23 | 火 | ポトフ<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 24 | 水 |                              | 680  | 五目野菜炒め<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 702  |
| 25 | 木 | 厚揚げと筍のおかか煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 596  | とんかつ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 908  |
| 26 | 金 | ポテトとキノコのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 618  | チキンバジル焼き<br>ごはん 小鉢 スープ       | 764  |
| 27 | 土 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 633  | ハヤシライス<br>ごはん サラダ デザート       | 920  |
| 28 | 日 |                              |      |                              |      |

●上記カロリーは小鉢 (および牛乳) 以外を計算した数値

●●● 2021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  | 金 |                               |      |                              |      |
| 2  | 土 |                               |      |                              |      |
| 3  | 日 |                               |      |                              |      |
| 4  | 月 | ハムとジャガイモ炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631  |
| 5  | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923  |
| 6  | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 7  | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 706  |
| 8  | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 9  | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 10 | 日 |                               |      |                              |      |
| 11 | 月 | ミートボールのトマト煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキンの照り焼き<br>ごはん 小鉢 スープ       | 846  |
| 12 | 火 | ソーセージと温野菜のポン酢かけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 700  |
| 13 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 お吸い物       | 836  |
| 14 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 15 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 701  |
| 16 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 17 | 日 |                               |      |                              |      |
| 18 | 月 | ほうれん草とウインナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 799  |
| 19 | 火 | ナスと厚揚げのオイスター炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 629  | オムライス<br>ごはん スープ デザート        | 818  |
| 20 | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 811  |
| 21 | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 22 | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 23 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 624  | ハヤシライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 24 | 日 |                               |      |                              |      |
| 25 | 月 | 厚揚げと筍のおかか煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ  | 830  |
| 26 | 火 | ポテトとキノコのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 692  | 鶏肉の唐揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 857  |
| 27 | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 783  | 三色そばろ<br>ごはん 小鉢 お吸い物         | 748  |
| 28 | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 842  |
| 29 | 金 | 鶏肉のバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 683  | チンジャオロース<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 759  |
| 30 | 土 | ミネストローネ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 536  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 31 | 日 |                               |      |                              |      |

●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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 786  |
| 2  | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 815  |
| 3  | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 665  | カニ玉<br>ごはん 小鉢 スープ            | 781  |
| 4  | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 695  | 豚平焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 669  |
| 5  | 土 | ハムフライ<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 633  | ハヤシライス<br>ごはん サラダ デザート       | 920  |
| 6  | 日 |                              |      |                              |      |
| 7  | 月 | ウイナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 680  | 中華 (丼)<br>ごはん 小鉢 スープ         | 812  |
| 8  | 火 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 978  |
| 9  | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 豚の焼肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 994  |
| 10 | 木 | 鶏団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 670  | 鯖照り焼き<br>ごはん 小鉢 お吸い物         | 760  |
| 11 | 金 | 青菜とベーコンの卵炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ           | 800  |
| 12 | 土 | 豚肉とこんにゃくの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 510  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 592  | 手羽肉と根菜のこつり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 846  |
| 15 | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801  |
| 16 | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 673  | チキンのチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 883  |
| 17 | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880  |
| 18 | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 19 | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 20 | 日 |                              |      |                              |      |
| 21 | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 22 | 火 | ほうれん草のウイナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 23 | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 596  | <b>クリスマスメニュー</b>             |      |
| 25 | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 618  | とんかつ<br>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)                  | カロリー | 夕食 440円 (税込)                 | カロリー |
|----|---|-------------------------------|------|------------------------------|------|
| 1  | 日 |                               |      |                              |      |
| 2  | 月 | ハムとじゃがいも炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631  |
| 3  | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚肉の竜田揚げ角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 923  |
| 4  | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 5  | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 吸い物         | 706  |
| 6  | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 7  | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 8  | 日 |                               |      |                              |      |
| 9  | 月 | ミートボールのトマト煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキン照り焼き<br>ごはん 小鉢 スープ        | 846  |
| 10 | 火 | ソーセージと温野菜のポン酢かけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の照り焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 700  |
| 11 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 吸い物        | 836  |
| 12 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 13 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 701  |
| 14 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 15 | 日 |                               |      |                              |      |
| 16 | 月 | ほうれん草のウインナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 799  |
| 17 | 火 | ナスと厚揚げのオイスター炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 629  | オムライス<br>ごはん スープ デザート        | 818  |
| 18 | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 811  |
| 19 | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 20 | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 21 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 624  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 22 | 日 |                               |      |                              |      |
| 23 | 月 | 厚揚げと筍のおかか煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ  | 830  |
| 24 | 火 | ポテトときのこのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 692  | 鶏肉の唐揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 857  |
| 25 | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 783  | 三色そばろ<br>ごはん 小鉢 吸い物          | 748  |
| 26 | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 842  |
| 27 | 金 | 鶏肉のバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 683  | チンジャオロース<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 759  |
| 28 | 土 | ミネストローネ<br>ごはん 小鉢             | 536  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 29 | 日 |                               |      |                              |      |
| 30 | 月 | 青菜と油揚げの卵とし<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 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<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 2  | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 3  | 土 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 562  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ        | 841  |
| 6  | 火 | 大根とさつま揚げのとろみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 573  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 786  |
| 7  | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 815  |
| 8  | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 665  | カニ玉<br>ごはん 小鉢 スープ            | 781  |
| 9  | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 695  | 豚平焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 669  |
| 10 | 土 | ハムフライ<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 633  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 11 | 日 |                              |      |                              |      |
| 12 | 月 | ウインナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       |      | 中華 (丼)<br>ごはん 小鉢 スープ         | 812  |
| 13 | 火 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 978  |
| 14 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 595  | 豚焼肉<br>ごはん サラダ 味噌汁           | 994  |
| 15 | 木 | 鶏団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 598  | 鯖照り焼き<br>ごはん 小鉢 お吸い物         | 760  |
| 16 | 金 | 青菜とベーコンの卵炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 661  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ           | 800  |
| 17 | 土 | 豚肉とこんにゃくの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 683  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 592  | 手羽肉と根菜のこつてり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 846  |
| 20 | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801  |
| 21 | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 673  | チキンチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 883  |
| 22 | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880  |
| 23 | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 24 | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 25 | 日 |                              |      |                              |      |
| 26 | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 27 | 火 | ほうれん草のウインナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 28 | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 596  | とんかつ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 908  |
| 30 | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 618  | チキンバジル焼き<br>ごはん 小鉢 スープ       | 764  |
| 31 | 土 | ポテトとめじのコンソメ炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 633  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 2  | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 596  | とんかつ<br>ごはん 小鉢 スープ           | 908  |
| 4  | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 618  | チキンのバジル焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 633  | カレーライス<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 816  |
| 6  | 日 |                               |      |                              |      |
| 7  | 月 | ハムとじゃがいも炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631  |
| 8  | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923  |
| 9  | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 10 | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 吸い物         | 706  |
| 11 | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 12 | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキン照り焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 700  |
| 16 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 吸い物        | 836  |
| 17 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 18 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 吸い物          | 701  |
| 19 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 629  | オムライス<br>ごはん スープ デザート        | 818  |
| 23 | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 811  |
| 24 | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 25 | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 26 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                 | 624  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ  | 830  |
| 29 | 火 | ポテトときのこのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 692  | 鶏肉の唐揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 857  |
| 30 | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 783  | 三色そばろ<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 841  |
| 4  | 火 | 大根とさつま揚げのとりみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 786  |
| 5  | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ        | 815  |
| 6  | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 665  | カニ玉<br>ごはん 小鉢 スープ             | 781  |
| 7  | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 695  | 豚平焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 680  | 中華 (丼)<br>ごはん 小鉢 スープ          | 812  |
| 18 | 火 | 豆腐・ツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ      | 978  |
| 19 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 578  | 豚焼肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 994  |
| 20 | 木 | 鶏団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 670  | 鯖照り焼き<br>ごはん サラダ 吸い物          | 760  |
| 21 | 金 | 青菜とベーコンの卵炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ            | 800  |
| 22 | 土 | 豚肉とこんにゃくの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 510  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 592  | 手羽肉と根菜のこつり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 846  |
| 25 | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 801  |
| 26 | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 673  | チキンチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 883  |
| 27 | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ          | 880  |
| 28 | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ             | 838  |
| 29 | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 663  | ハヤシライス<br>ごはん サラダ デザート        | 920  |
| 30 | 日 |                             |      |                               |      |
| 31 | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 596  | とんかつ<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 618  | チキンバジル焼き<br>ごはん 小鉢 スープ       | 764  |
| 4  | 土 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 633  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631  |
| 7  | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923  |
| 8  | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 9  | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 706  |
| 10 | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 11 | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキン照り焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 お吸い物       | 836  |
| 16 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 17 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 701  |
| 18 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 629  | オムライス<br>小鉢 スープ デザート         | 818  |
| 22 | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 811  |
| 23 | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 24 | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 25 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                 | 624  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ  | 830  |
| 28 | 火 | ポテトときのこのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 692  | 鶏肉の唐揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 857  |
| 29 | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 783  | 三色そばろ<br>ごはん 小鉢 お吸い物         | 748  |
| 30 | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 842  |
| 31 | 金 | 鶏肉のバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 683  | チンジャオロース<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ  | 830  |
| 2  | 火 | ポテトときのこのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 692  | 鶏肉の唐揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 857  |
| 3  | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 783  | 三色そばろ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 748  |
| 4  | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 お吸い物    | 842  |
| 5  | 金 | 鶏肉とバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 683  | チンジャオロース<br>ごはん 小鉢 スープ       | 759  |
| 6  | 土 | ミネストローネ<br>ごはん 小鉢           | 536  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ        | 841  |
| 9  | 火 | 大根とさつま揚げのとりみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 786  |
| 10 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 815  |
| 11 | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 665  | かニ玉<br>ごはん 小鉢 スープ            | 781  |
| 12 | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 695  | 豚平焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 669  |
| 13 | 土 | ハムフライ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 633  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 14 | 日 |                             |      |                              |      |
| 15 | 月 | ウイナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | 中華丼<br>ごはん 小鉢 スープ            | 812  |
| 16 | 火 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 978  |
| 17 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 578  | 豚焼き肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 994  |
| 18 | 木 | 鶏団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 670  | 鯖の照り焼き<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 760  |
| 19 | 金 | 青菜とベーコンの卵炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ           | 800  |
| 20 | 土 | 豚肉とこんにゃくの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 510  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 592  | 手羽肉と根菜のこつてり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 846  |
| 23 | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801  |
| 24 | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 673  | チキンのチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 883  |
| 25 | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880  |
| 26 | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 27 | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 663  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 28 | 日 |                             |      |                              |      |
| 29 | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 30 | 火 | ほうれん草とウイナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 476  | ミートローフ<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 2  | 土 | ポークチャップ<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 648  | たらの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 5  | 火 | ほうれん草のウインナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 6  | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 596  | とんかつ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 908  |
| 8  | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 618  | チキンバジル焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 633  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631  |
| 12 | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923  |
| 13 | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 14 | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 706  |
| 15 | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 16 | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキン照り焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 700  |
| 20 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 お吸い物       | 836  |
| 21 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 22 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 701  |
| 23 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 629  | オムライス<br>ごはん スープ デザート        | 818  |
| 27 | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 811  |
| 28 | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 29 | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 30 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                 | 624  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ | 830  |
| 7  | 火 | ポテトときのこのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 692  | 鶏肉の唐揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 857  |
| 8  | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 783  | 三色そばろ<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 748  |
| 9  | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 842  |
| 10 | 金 | 鶏肉のバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 683  | チンジャオロース<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 759  |
| 11 | 土 | ミネストローネ<br>ごはん 小鉢           | 536  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 841  |
| 14 | 火 | 大根とさつま揚げのとりみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん サラダ デザート | 786  |
| 15 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ      | 815  |
| 16 | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 665  | カニ玉<br>ごはん 小鉢 スープ           | 781  |
| 17 | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 695  | 豚平焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 669  |
| 18 | 土 | ハムフライ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 633  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート      | 816  |
| 19 | 日 |                             |      |                             |      |
| 20 | 月 | ウインナーエッグ<br>tごはん 小鉢 味噌汁     | 680  | 中華丼<br>小鉢 スープ               | 812  |
| 21 | 火 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 978  |
| 22 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 578  | 豚焼き肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 994  |
| 23 | 木 | 鶏団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 670  | 鯖照り焼き<br>ごはん 小鉢 スープ         | 760  |
| 24 | 金 | 青菜とベーコンの卵炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 800  |
| 25 | 土 | 豚肉とコンニャクの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 510  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 592  | 手羽肉と根菜のこつてり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 846  |
| 28 | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ   | 801  |
| 29 | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 673  | チキンチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 883  |
| 30 | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 569  | 豚キムチ炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 592 | 手羽肉と根菜のこつ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 846 |
| 3  | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663 | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801 |
| 4  | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 673 | チキンチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 883 |
| 5  | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 569 | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880 |
| 6  | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 512 | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838 |
| 7  | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663 | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816 |
| 8  | 日 |                              |     |                              |     |
| 9  | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 648 | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727 |
| 10 | 火 | ホーレン草のウイナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 476 | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838 |
| 11 | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 680 | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 596 | とんかつ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 908 |
| 13 | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 618 | チキンバジル焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 633 | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631 |
| 17 | 火 | 青菜と油揚げの卵とじ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 642 | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923 |
| 18 | 水 | 大根とさつま揚げのとりみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 562 | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811 |
| 19 | 木 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 576 | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 706 |
| 20 | 金 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 560 | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829 |
| 21 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                | 664 | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 スープ       | 846 |
| 24 | 火 | ウイナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 595 | 鯖の塩焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 700 |
| 25 | 水 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598 | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 お吸い物       | 836 |
| 26 | 木 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 661 | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864 |
| 27 | 金 | ミートボールのトマト煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 683 | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 701 |
| 28 | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                | 680 | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544 | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 629 | オムライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 629  | オムライス<br>小鉢 スープ デザート         | 818  |
| 5  | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 811  |
| 6  | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のソテー・和風タルタル添え<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 7  | 金 | 目玉焼き・チキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ          | 842  |
| 8  | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                 | 624  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ  | 830  |
| 11 | 火 | ポテトとキノコのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 692  | 鶏肉のから揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 857  |
| 12 | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁      |      | 三色そばろ<br>ごはん 小鉢 お吸い物         | 748  |
| 13 | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 842  |
| 14 | 金 | 鶏肉とバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 683  | チンジャオロース<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 759  |
| 15 | 土 | ミネストローネ<br>ごはん 小鉢             | 536  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ        | 841  |
| 18 | 火 | 大根とさつま揚げのとりみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 786  |
| 19 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 815  |
| 20 | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 665  | かに玉<br>ごはん 小鉢 スープ            | 781  |
| 21 | 金 | 野菜炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 696  | 豚平焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 669  |
| 22 | 土 | ハムフライ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 633  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 23 | 日 |                               |      |                              |      |
| 24 | 月 | ウインナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 680  | 中華丼<br>ごはん 小鉢 スープ            | 812  |
| 25 | 火 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ     | 978  |
| 26 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 578  | 豚の焼き肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 994  |
| 27 | 木 | ミートボールのトマト煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 670  | 鯖の照り焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ           | 800  |
| 29 | 土 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 510  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 592  | 手羽肉と根菜のこつてり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 846  |
| 7  | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801  |
| 8  | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 673  | チキンチーズ焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 883  |
| 9  | 木 | さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880  |
| 10 | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 11 | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 12 | 日 |                               |      |                              |      |
| 13 | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 14 | 火 | ほうれん草のウイナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 15 | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 596  | とんかつ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 908  |
| 17 | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 618  | チキンのバジル焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 633  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 スープ      | 631  |
| 21 | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923  |
| 22 | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 23 | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚(丼)<br>ごはん 小鉢 お吸い物        | 706  |
| 24 | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 25 | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキンの照り焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 700  |
| 29 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 お吸い物       | 836  |
| 30 | 木 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 31 | 金 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 683  | つくね焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 544  | 豚肉とパプリカの生姜焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 629  | オムライス<br>小鉢 スープ デザート          | 818  |
| 4  | 水 | ツナと白菜の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 638  | チキンカツ<br>ごはん 小鉢 スープ           | 811  |
| 5  | 木 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 663  | 魚のソテー・和風タルタルソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 811  |
| 6  | 金 | 目玉焼きとチキンナゲット<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 673  | メンチカツ<br>ごはん 小鉢 スープ           | 842  |
| 7  | 土 | ポトフ<br>ごはん 小鉢                | 624  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 470  | ポークソテー・トマトソース<br>ごはん 小鉢 スープ   | 830  |
| 10 | 火 | ポテトときのこのマヨソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 692  | 鶏肉のから揚げ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 857  |
| 11 | 水 | スパニッシュオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 783  | 三色そばろ<br>小鉢 お吸い物              | 748  |
| 12 | 木 | 白菜と豚肉の煮もの<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 612  | 肉団子の甘酢あんかけ<br>ごはん 小鉢 スープ      | 842  |
| 13 | 金 | 鶏肉のバター醤油ソテー<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 683  | チンジャオロース<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 759  |
| 14 | 土 | ミネストローネ<br>ごはん 小鉢            | 536  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 634  | 豚肉の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 841  |
| 17 | 火 | 大根とさつま揚げのとろみ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 573  | チキンのオニオンソース<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 786  |
| 18 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 煮込みハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ        | 815  |
| 19 | 木 | 肉じゃが<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 665  | かに玉<br>ごはん 小鉢 スープ             | 781  |
| 20 | 金 | 野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 633  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート        | 816  |
| 22 | 日 |                              |      |                               |      |
| 23 | 月 | ウインナーエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 681  | 中華丼<br>小鉢 スープ                 | 812  |
| 24 | 火 | 豆腐とツナのチャンプル<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 615  | イタリアンハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ      | 978  |
| 25 | 水 | 焼き魚<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 578  | 豚焼き肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁            | 994  |
| 26 | 木 | 鳥団子の野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 670  | 鯖の照り焼き<br>ごはん 小鉢 お吸い物         | 760  |
| 27 | 金 | 青菜とベーコンの卵炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ            | 800  |
| 28 | 土 | 豚肉とコンニャクの味噌炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 510  | ハヤシライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 644  | 焼き餃子<br>ごはん 小鉢 スープ           | 800  |
| 2  | 土 | 豚肉とコンニャクの土佐煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 510  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 592  | 手羽肉と根菜のこってり煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 846  |
| 5  | 火 | ポークビーンズ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | 魚のガーリックステーキ<br>ごはん 小鉢 スープ    | 801  |
| 6  | 水 | ミートオムレツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 673  | チキンチーズ焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 569  | 豚キムチ炒め<br>ごはん 小鉢 スープ         | 880  |
| 8  | 金 | 揚げ出し豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 512  | 油淋鶏<br>ごはん 小鉢 スープ            | 838  |
| 9  | 土 | ポークチャップ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 663  | カレーライス<br>ごはん サラダ デザート       | 816  |
| 10 | 日 |                               |      |                              |      |
| 11 | 月 | ロールキャベツ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 648  | タラの竜田揚げ・野菜あんかけ<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 727  |
| 12 | 火 | ほうれん草のウインナー炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁   | 476  | ミートローフ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 838  |
| 13 | 水 | 肉豆腐<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 680  | 五目野菜炒め<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 596  | とんかつ<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 908  |
| 15 | 金 | 肉もやし炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 618  | チキンバジル焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁  | 633  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁      | 568  | 大根と鶏肉の煮物<br>ごはん 小鉢 スープ       | 631  |
| 19 | 火 | 木須肉<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 642  | 豚の角煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁           | 923  |
| 20 | 水 | バンバンジー<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 562  | 魚の竜田揚げ<br>ごはん 小鉢 スープ         | 811  |
| 21 | 木 | 筑前煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 576  | 味噌豚丼<br>ごはん 小鉢 お吸い物          | 706  |
| 22 | 金 | 親子煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁             | 560  | トマトハンバーグ<br>ごはん 小鉢 スープ       | 829  |
| 23 | 土 | ベーコンエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 664  | カレーライス<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁     | 615  | チキンの照り焼き<br>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<br>ごはん 小鉢 味噌汁 | 595  | 鯖の塩焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 700  |
| 27 | 水 | 揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>ごはん 小鉢 味噌汁    | 598  | 和風ハンバーグ<br>ごはん 小鉢 お吸い物       | 836  |
| 28 | 木 | もやし挽肉炒め<br>ごはん 小鉢 味噌汁         | 661  | 酢豚<br>ごはん 小鉢 スープ             | 864  |
| 29 | 金 | ジャーマンポテト<br>ごはん 小鉢 味噌汁        | 683  | つくね焼き<br>ごはん 小鉢 味噌汁          | 701  |
| 30 | 土 | スクランブルエッグ<br>ごはん 小鉢 味噌汁       | 680  | カレーライス<br>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