

●●● 2021年8月のMENU ●●● ※30日(月)がスペシャルメニュー

		朝食 240円 (税込)			夕食 480円 (税込)				
					カロリー				
1	日								
2	月	白飯	彩りきんぴら サラダ・小鉢	味噌汁	249	白飯	和風ハンバーグ 小鉢	味噌汁	446
3	火	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	419	白飯	チキンソテー 小鉢	スープ	458
4	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	272	白飯	とんてき 小鉢	スープ	438
5	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	267	白飯	鶏のチリソース 小鉢	味噌汁	569
6	金	白飯	ベーコンポテト サラダ・小鉢	スープ	205	白飯	ぶりの照り焼き 小鉢	味噌汁	465
7	土	白飯	高野豆腐の卵とし サラダ・小鉢	味噌汁	294	白飯	カレーライス サラダ	デザート	596
8	日								
9	月	白飯	チャブチエ サラダ・小鉢	味噌汁	270	白飯	白身魚の野菜あんかけ 小鉢	味噌汁	316
10	火	パン	魚肉ソーセージ ケチャップ炒め サラダ・小鉢	スープ	506	白飯	豚の生姜焼き 小鉢	味噌汁	615
11	水	白飯	メバルのソテー サラダ・小鉢	味噌汁	284	白飯	鶏とアスパラの味噌炒め 小鉢	すまし汁	425
12	木	白飯	ハムステーキ サラダ・小鉢	スープ	246	白飯	とんかつ 半熟卵としのせ 小鉢	スープ	592
13	金	白飯	焼売 サラダ・小鉢	味噌汁	239	白飯	赤魚の煮付け 小鉢	味噌汁	501
14	土	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	256	白飯	ハヤシライス サラダ	デザート	564
15	日								
16	月								
17	火								
18	水								
19	木								
20	金					白飯	冷やし中華 小鉢	スープ	857
21	土	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	255	白飯	チキンカレー サラダ	デザート	434
22	日								
23	月	白飯	味付け肉団子 サラダ・小鉢	味噌汁	198	白飯	豚バラ大根 小鉢	味噌汁	533
24	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	549	白飯	韓国風甘辛チキン 小鉢	スープ	487
25	水	白飯	ウインナーと青菜のソテー サラダ・小鉢	味噌汁	228	白飯	アジフライ 小鉢	味噌汁	540
26	木	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	218	白飯	牛肉と春雨のオイスター炒め 小鉢	スープ	461
27	金	白飯	ツナ入りスクランブルエッグ サラダ・小鉢	スープ	225	白飯	ネギ塩チキン 小鉢	味噌汁	456
28	土	白飯	ロールキャベツのコンソメ煮 サラダ・小鉢	味噌汁	195	白飯	カレーライス サラダ	デザート	576
29	日								
30	月	白飯	ちくわ磯辺焼き サラダ・小鉢	味噌汁	241	シーフードピラフ	ミックスグリル サラダ	ミネストローネ	887
31	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	523	白飯	白身魚のピカタ 小鉢	スープ	384

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年7月のMENU ●●●

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ポークソテー 小鉢 味噌汁
2	金	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	冷やし中華 小鉢 スープ
3	土	白飯	お好み焼き風オムレツ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	カレーライス サラダ デザート
4	日				
5	月	白飯	魚肉ソーセージ ケチャップ炒め サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	焼き魚 小鉢 味噌汁
6	火	白飯	高野豆腐の卵とし サラダ・小鉢 スープ	白飯	とり天 小鉢 味噌汁
7	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ポークチャップ 小鉢 味噌汁
8	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ	白飯	ブリ大根 小鉢 味噌汁
9	金	白飯	鶏とキャベツの味噌炒め サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	牛バラ焼き 小鉢 すまし汁
10	土	白飯	ミニハンバーグ サラダ・小鉢 スープ	白飯	チキンカレー サラダ デザート
11	日				
12	月	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	フライ盛り合わせ 小鉢 スープ
13	火	白飯	ベーコンソテー サラダ・小鉢 スープ	白飯	豚生姜焼き 小鉢 味噌汁
14	水	白飯	煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	鶏の南蛮漬け 小鉢 味噌汁
15	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ	白飯	味噌肉じゃが 小鉢 スープ
16	金	白飯	大根のそぼろかけ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	焼き魚 小鉢 味噌汁
17	土	白飯	オムレツ サラダ・小鉢 スープ	白飯	ビーフンチュー サラダ デザート
18	日				
19	月	白飯	きんぴらごぼう サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	豚天 小鉢 味噌汁
20	火	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ	白飯	ゴーヤチャンプル 小鉢 スープ
21	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	回鍋肉 小鉢 スープ
22	木	白飯	味付き肉団子 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	白身フライ タルタル添え 小鉢 味噌汁
23	金	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 スープ	白飯	鶏の香味炒め 小鉢 すまし汁
24	土	白飯	シーフードバター炒め サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ハヤシライス サラダ デザート
25	日				
26	月	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	チンジャオロース 小鉢 スープ
27	火	白飯	ちくわと玉ねぎの卵とし サラダ・小鉢 スープ	白飯	焼き魚 小鉢 味噌汁
28	水	白飯	煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁	うなぎチラシ寿司 ★スペシャルメニュー ミニそうめん 天ぷら盛り合わせ	
29	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	小鉢	豚しゃぶ サラダうどん スープ
30	金	白飯	肉団子のコンソメ煮 サラダ・小鉢 スープ	白飯	牛皿 小鉢 味噌汁
31	土	白飯	ツナと青菜のソテー サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ひき肉カレー サラダ デザート

● 上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年6月のMENU ●●●

		朝食 240円 (税込)			夕食 480円 (税込)				
					カロリー				
1	火	パン	ウインナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	444	白飯	ポークソテー 小鉢	スープ	487
2	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	210	白飯	ヤンニョムチキン 小鉢	味噌汁	532
3	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	315	白飯	肉じゃが 小鉢	味噌汁	371
4	金	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	210	白飯	煮魚 小鉢	味噌汁	257
5	土	白飯	さつま揚げと玉ねぎの炒め物 サラダ・小鉢	味噌汁	171	白飯	カレーライス サラダ	デザート	785
6	日								
7	月	白飯	オムレツ サラダ・小鉢	味噌汁	185	白飯	ハンバーグ 小鉢	味噌汁	445
8	火	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	541	白飯	回鍋肉 小鉢	スープ	517
9	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	213	白飯	鶏肉のガーリックソテー 小鉢	味噌汁	402
10	木	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	270	白飯	いわしの蒲焼風 小鉢	味噌汁	354
11	金	白飯	卵とじ サラダ・小鉢	味噌汁	284	白飯	麻婆茄子 小鉢	スープ	349
12	土	白飯	レンコンキンピラ サラダ・小鉢	味噌汁	250	白飯	カレーライス サラダ	デザート	814
13	日								
14	月	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	281	白飯	生姜焼き 小鉢	味噌汁	324
15	火	白飯	ミニハンバーグ サラダ・小鉢	スープ	420	白飯	焼き魚 小鉢	スープ	301
16	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	258	白飯	塩から揚げ 小鉢	味噌汁	368
17	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	234	白飯	中華炒め 小鉢	味噌汁	553
18	金	白飯	味付き肉団子 サラダ・小鉢	味噌汁	189	白飯	揚げ魚の野菜あんかけ 小鉢	味噌汁	424
19	土	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	287	白飯	ハヤシライス サラダ	デザート	824
20	日								
21	月	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	239	白飯	牛バラ焼き 小鉢	味噌汁	399
22	火	白飯	さつま揚げと高野豆腐の煮もの サラダ・小鉢	スープ	342	白飯	イカと白菜のうま塩炒め 小鉢	味噌汁	318
23	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	201	白飯	豚肉と厚揚げの煮もの 小鉢	味噌汁	447
24	木	白飯	卵とじ サラダ・小鉢	味噌汁	266	白飯	鶏の照り焼き 小鉢	スープ	306
25	金	白飯	オムレツ サラダ・小鉢	味噌汁	232	白飯	煮魚 小鉢	味噌汁	413
26	土	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	308	白飯	カレーライス サラダ	デザート	731
27	日								
28	月	白飯	カニ玉 サラダ・小鉢	味噌汁	241	白飯	小鉢	味噌汁	460
29	火	白飯	青菜とベーコンのソテー サラダ・小鉢	スープ	435	フライ	シシリアンライス スープ	フルーツ	★スペシャル メニュー
30	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	146	白飯	小鉢	味噌汁	354

● 上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年5月のMENU ●●●

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	土	鶏団子の甘酢あんかけ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	227	カレーライス 白飯 サラダ デザート	851
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木	オムレツ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	237	鶏のトマト煮 白飯 小鉢 味噌汁	526
7	金	ベーコンソテー パン サラダ・小鉢 スープ	237	さんまフライ 白飯 小鉢 スープ	488
8	土	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	274	豚バラのピリ辛炒め 白飯 小鉢 スープ	726
9	日				
10	月	煮魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	208	タラと豚肉の旨塩煮 白飯 小鉢 味噌汁	492
11	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	285	牛じゃがオイスター炒め 白飯 小鉢 スープ	535
12	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	224	チキンカツ 白飯 小鉢 スープ	494
13	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	319	豚の玉ねぎ 生姜炒め 白飯 小鉢 味噌汁	505
14	金	ミニハンバーグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	295	煮魚 白飯 小鉢 味噌汁	554
15	土	ウインナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	358	カレーライス 白飯 サラダ デザート	844
16	日				
17	月	スクランブルエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	433	豚バラ大根 白飯 小鉢 味噌汁	619
18	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	480	チキン南蛮タルタル添え 白飯 小鉢 スープ	725
19	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	450	エビフライ 白飯 小鉢 味噌汁	693
20	木	オムレツ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	405	豚肉のガーリック炒め 白飯 小鉢 味噌汁	570
21	金	ハムエッグ		焼き魚 白飯 小鉢 味噌汁	554
22	土	ツナと小松菜の炒め物 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	522	ビーフシチュー 白飯 サラダ デザート	705
23	日				
24	月	スクランブルエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	307	餃子バーグ 白飯 小鉢 味噌汁	
25	火	ベーコンエッグ 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 白飯 小鉢 味噌汁	349
26	水	ウインナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	270	豚しゃぶ 白飯 小鉢 味噌汁	368
27	木	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	297	麻婆茄子 白飯 小鉢 スープ	489
28	金	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	232	鯖の味噌煮 白飯 小鉢 味噌汁	412
29	土	ミニハンバーグ 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 ★スペシャルメニュー	392
30	日				513
31	月	スクランブルエッグ パン サラダ・小鉢 スープ	252	あなご天丼 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 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)		
			カロリー		カロリー	
1	木	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	363	豚バラのゴマ味噌炒め 白飯 小鉢 味噌汁	651
2	金	白飯	カニ玉 サラダ・小鉢 味噌汁	436	牛肉の香味炒め 白飯 小鉢 味噌汁	716
3	土	白飯	酢鶏 サラダ・小鉢 味噌汁	494	カレーライス サラダ デザート	857
4	日					
5	月	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	642	煮込みハンバーグ 白飯 小鉢 スープ	660
6	火	白飯	オムレツ サラダ・小鉢 味噌汁	562	チキンの照り焼き 白飯 小鉢 味噌汁	598
7	水	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	576	麻婆春雨 白飯 小鉢 スープ	504
8	木	白飯	スタミナ炒め サラダ・小鉢 味噌汁	560	ミックスフライ 白飯 小鉢 味噌汁	629
9	金	白飯	ウイナーと菜の花の炒め物 サラダ・小鉢 味噌汁	664	とりの唐揚げ 白飯 小鉢 味噌汁	599
10	土	白飯	肉じゃが サラダ・小鉢 味噌汁	624	カレーライス 白飯 サラダ デザート	857
11	日					
12	月	白飯	コンソメ煮 サラダ・小鉢 味噌汁	382	ポークチャップ 白飯 小鉢 味噌汁	709
13	火	白飯	鶏肉の梅だれ焼き サラダ・小鉢 味噌汁	488	牛バラ焼き 白飯 小鉢 味噌汁	641
14	水	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	480	さば味噌煮 白飯 小鉢 味噌汁	580
15	木	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	340	八宝菜 白飯 小鉢 スープ	688
16	金	白飯	しゅうまい サラダ・小鉢 味噌汁	405	ムニエル 白飯 小鉢 味噌汁	489
17	土	白飯	とり天 サラダ・小鉢 味噌汁	455	カレーライス 白飯 サラダ デザート	857
18	日					
19	月	白飯	鶏とちくわの煮物 サラダ・小鉢 味噌汁	352	豚のしょうが焼き 白飯 小鉢 味噌汁	603
20	火	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	462	牛肉のチャブチエ 白飯 小鉢 スープ	575
21	水	白飯	含め煮 サラダ・小鉢 味噌汁	431	豚肉のすき焼き風煮 白飯 小鉢 味噌汁	635
22	木	白飯	じゃがいもの塩バター炒め サラダ・小鉢 味噌汁	412	鶏肉の唐揚げマヨチーズ焼き 白飯 小鉢 味噌汁	665
23	金	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	450	揚げ魚の南蛮漬け 白飯 小鉢 味噌汁	487
24	土	白飯	温野菜のガーリック炒め サラダ・小鉢 味噌汁	398	チキンカレーライス 白飯 サラダ デザート	800
25	日					
26	月	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	294	生姜焼き 白飯 小鉢 味噌汁	572
27	火	パン	ウイナーソテー サラダ・小鉢 スープ	353	白飯 小鉢 味噌汁	573
28	水	白飯	焼き魚 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 サラダ・小鉢 味噌汁	267	バラ寿司 スペシャルメニュー ざる蕎麦	256
30	金	白飯	スクランブルエッグ 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 白飯 小鉢 味噌汁	568	大根と鶏肉の煮もの 白飯 小鉢 スープ	631
2	火	木須肉 白飯 小鉢 味噌汁	642	豚の角煮 白飯 小鉢 味噌汁	923
3	水	バンバンジー 白飯 小鉢 味噌汁	562	魚の竜田揚げ 白飯 小鉢 スープ	811
4	木	筑前煮 白飯 小鉢 味噌汁	576	味噌豚(丼) 白飯 小鉢 お吸い物	706
5	金	親子煮 白飯 小鉢 味噌汁	560	トマトハンバーグ 白飯 小鉢 スープ	829
6	土	ベーコンエッグ 白飯 小鉢 味噌汁	664	カレーライス 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 ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキン照り焼き 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 ごはん 小鉢 味噌汁	595	鯖の塩焼き 白飯 小鉢 味噌汁	700
10	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 白飯 小鉢 お吸い物	836
11	木	もやし挽肉炒め ごはん 小鉢 味噌汁	661	酢豚 白飯 小鉢 スープ	864
12	金	ジャーマンポテト ごはん 小鉢 味噌汁	683	つくね焼き 白飯 小鉢 味噌汁	701
13	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 白飯 サラダ デザート	816
21	日				
22	月	茄子のピリ辛炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	519	ガーリックポークソテー 白飯 小鉢 味噌汁	648
23	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	522	海老チリ 白飯 小鉢 スープ	509
24	水	揚げレンコンのうま煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	433	とんかつ 白飯 小鉢 味噌汁	635
25	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	480	親子煮 白飯 小鉢 味噌汁	720
26	金	ウインナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	450	肉じゃが 白飯 小鉢 味噌汁	676
27	土	しゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	405	カレーライス 白飯 サラダ デザート	887
28	日				
29	月	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	522	さんまフライ 白飯 小鉢 味噌汁	602
30	火	里芋の煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	376	鶏と野菜のオイスター炒め 白飯 小鉢 味噌汁	626
31	水	豚肉の塩炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	420	タラとゴボウの甘辛煮 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 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
2	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
3	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
4	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
5	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
6	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
7	日				
8	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
9	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
10	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
11	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
12	金	青菜とベーコンの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
13	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
14	日				
15	月	ジャーマンポテト 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
16	火	スクランブルエッグ 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
17	水		673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
18	木	ほうれん草とウイナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め 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 ごはん 小鉢 味噌汁	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 スープ	838
20	土	ツナと白菜の煮もの 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
21	日				
22	月	目玉焼き・チキンナゲット 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
23	火	ポトフ ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
24	水		680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物	702
25	木	厚揚げと筍のおかか煮 ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
26	金	ポテトとキノコのマヨソテー 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
27	土	スパニッシュオムレツ 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
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 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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	日				
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	日				
18	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
19	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 ごはん スープ デザート	818
20	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
21	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
22	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
23	土	ポトフ ごはん 小鉢 味噌汁	624	ハヤシライス 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 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
26	火	ポテトとキノコのマヨソテー ごはん 小鉢 味噌汁	692	鶏肉の唐揚げ ごはん 小鉢 味噌汁	857
27	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
28	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
29	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
30	土	ミネストローネ ごはん 小鉢 味噌汁	536	カレーライス 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