

●●● 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	232	白飯	399
		ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁		ポークソテー 小鉢 味噌汁	
2	金	白飯	247	白飯	861
		ウインナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁		冷やし中華 小鉢 スープ	
3	土	白飯	178	白飯	371
		お好み焼き風オムレツ サラダ・小鉢 味噌汁		カレーライス サラダ デザート	
4	日				
5	月	白飯	171	白飯	314
		魚肉ソーセージ ケチャップ炒め サラダ・小鉢 味噌汁		焼き魚 小鉢 味噌汁	
6	火	白飯	471	白飯	351
		高野豆腐の卵とし サラダ・小鉢 スープ		とり天 小鉢 味噌汁	
7	水	白飯	193	白飯	372
		焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁		ポークチャップ 小鉢 味噌汁	
8	木	白飯	201	白飯	347
		ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ		ブリ大根 小鉢 味噌汁	
9	金	白飯	239	白飯	427
		鶏とキャベツの味噌炒め サラダ・小鉢 味噌汁		牛バラ焼き 小鉢 すまし汁	
10	土	白飯	180	白飯	406
		ミニハンバーグ サラダ・小鉢 スープ		チキンカレー サラダ デザート	
11	日				
12	月	白飯	210	白飯	514
		ウインナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁		フライ盛り合わせ 小鉢 スープ	
13	火	白飯	572	白飯	521
		ベーコンソテー サラダ・小鉢 スープ		豚生姜焼き 小鉢 味噌汁	
14	水	白飯	175	白飯	357
		煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁		鶏の南蛮漬け 小鉢 味噌汁	
15	木	白飯	333	白飯	436
		ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ		味噌肉じゃが 小鉢 スープ	
16	金	白飯	188	白飯	433
		大根のそぼろかけ サラダ・小鉢 味噌汁		焼き魚 小鉢 味噌汁	
17	土	白飯	249	白飯	482
		オムレツ サラダ・小鉢 スープ		ビーフシチュー サラダ デザート	
18	日				
19	月	白飯	214	白飯	268
		きんぴらごぼう サラダ・小鉢 味噌汁		豚天 小鉢 味噌汁	
20	火	白飯	549	白飯	411
		ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ		ゴーヤチャンプル 小鉢 スープ	
21	水	白飯	228	白飯	602
		焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁		回鍋肉 小鉢 スープ	
22	木	白飯	218	白飯	563
		味付き肉団子 サラダ・小鉢 味噌汁		白身フライ タルタル添え 小鉢 味噌汁	
23	金	白飯	225	白飯	386
		ベーコンエッグ サラダ・小鉢 スープ		鶏の香味炒め 小鉢 すまし汁	
24	土	白飯	195	白飯	557
		シーフードバター炒め サラダ・小鉢 味噌汁		ハヤシライス サラダ デザート	
25	日				
26	月	白飯	395	白飯	405
		ウインナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁		チンジャオロース 小鉢 スープ	
27	火	白飯	573	白飯	460
		ちくわと玉ねぎの卵とし サラダ・小鉢 スープ		焼き魚 小鉢 味噌汁	
28	水	白飯	283	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	
		煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁			686
29	木	白飯	232	小鉢	634
		ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁		豚しゃぶ サラダうどん スープ	
30	金	白飯	249	白飯	509
		肉団子のコンソメ煮 サラダ・小鉢 スープ		牛皿 小鉢 味噌汁	
31	土	白飯	238	白飯	466
		ツナと青菜のソテー サラダ・小鉢 味噌汁		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			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	かニ玉 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	手羽肉と根菜のこつてり煮 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	ごはん ハムとジャガイモ炒め 小鉢 味噌汁	568	ごはん 大根と鶏肉の煮もの 小鉢 スープ	631
5	火	ごはん 木須肉 小鉢 味噌汁	642	ごはん 豚の角煮 小鉢 味噌汁	923
6	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
7	木	ごはん 筑前煮 小鉢 味噌汁	576	ごはん 味噌豚(丼) 小鉢 お吸い物	706
8	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
9	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
10	日				
11	月	ごはん ミートボールのトマト煮 小鉢 味噌汁	615	ごはん チキンの照り焼き 小鉢 スープ	846
12	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 鯖の塩焼き 小鉢 味噌汁	700
13	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 お吸い物	836
14	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
15	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
16	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
17	日				
18	月	ごはん ほうれん草とウインナー炒め 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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	土	ごはん ポトフ 小鉢 味噌汁	624	ごはん ハヤシライス サラダ デザート	816
24	日				
25	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
26	火	ごはん ポテトとキノコのマヨソテー 小鉢 味噌汁	692	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小鉢 味噌汁	857
27	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 お吸い物	748
28	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
29	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
30	土	ごはん ミネストローネ 小鉢 味噌汁	536	ごはん カレーライス 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 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)	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 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
3	火	木須肉 ごはん 小鉢 味噌汁	642	豚肉の竜田揚げ角煮 ごはん 小鉢 味噌汁	923
4	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
5	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
6	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
7	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
8	日				
9	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
10	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	鯖の照り焼き ごはん 小鉢 味噌汁	700
11	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
12	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
13	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
14	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
15	日				
16	月	ほうれん草のウインナー炒め 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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	土	ポトフ ごはん 小鉢 味噌汁	624	カレーライス 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 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
24	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
25	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
26	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
27	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
28	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
29	日				
30	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

●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	かニ玉 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	ホーレン草のウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
11	水	肉豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	680	五目野菜炒め ごはん 小鉢 お吸い物	702
12	木	豚じゃがコーンのバターソテー ごはん 小鉢 味噌汁	596	とんかつ ごはん 小鉢 味噌汁	908
13	金	肉もやし炒め ごはん 小鉢 味噌汁	618	チキンバジル焼き ごはん 小鉢 スープ	764
14	土	ポテトとしめじのコンソメ炒め ごはん 小鉢 味噌汁	633	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
15	日				
16	月	ごはん 小鉢 味噌汁	568	大根と鶏肉の煮もの ごはん 小鉢 スープ	631
17	火	青菜と油揚げの卵とじ ごはん 小鉢 味噌汁	642	豚の角煮 ごはん 小鉢 味噌汁	923
18	水	大根とさつま揚げのとりみ煮 ごはん 小鉢 味噌汁	562	魚の竜田揚げ ごはん 小鉢 スープ	811
19	木	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	576	味噌豚(丼) ごはん 小鉢 お吸い物	706
20	金	肉じゃが ごはん 小鉢 味噌汁	560	トマトハンバーグ ごはん 小鉢 スープ	829
21	土	ポトフ ごはん 小鉢	664	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
22	日				
23	月	ごはん 小鉢 味噌汁	615	チキンの照り焼き ごはん 小鉢 スープ	846
24	火	ウインナーエッグ ごはん 小鉢 味噌汁	595	鯖の塩焼き ごはん 小鉢 味噌汁	700
25	水	豆腐とツナのチャンプル ごはん 小鉢 味噌汁	598	和風ハンバーグ ごはん 小鉢 お吸い物	836
26	木	焼き魚 ごはん 小鉢 味噌汁	661	酢豚 ごはん 小鉢 スープ	864
27	金	ミートボールのトマト煮 ごはん 小鉢 味噌汁	683	つくね焼き ごはん 小鉢 味噌汁	701
28	土	ポトフ ごはん 小鉢	680	ハヤシライス ごはん サラダ デザート	920
29	日				
30	月	ほうれん草とウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	544	豚肉とパプリカの生姜焼き ごはん 小鉢 味噌汁	799
31	火	茄子と厚揚げのオイスター炒め ごはん 小鉢 味噌汁	629	オムライス 小鉢 スープ デザート	818

●上記カロリーは小鉢(および牛乳)以外を計算した数値

●●● 2020年2月のMENU ●●●

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

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

●上記カロリーは小鉢（および牛乳）以外を計算した数値

■■■ 2019年11月のMENU ■■■

		朝食 220円 (税込)		夕食 440円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	金	青菜とベーコンの卵炒め ごはん 小鉢 味噌汁	644	焼き餃子 ごはん 小鉢 スープ	800
2	土	豚肉とコンニャクの土佐煮 ごはん 小鉢 味噌汁	510	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
3	日				
4	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごはん 小鉢 味噌汁	592	手羽肉と根菜のこってり煮 ごはん 小鉢 味噌汁	846
5	火	ポークビーンズ ごはん 小鉢 味噌汁	663	魚のガーリックステーキ ごはん 小鉢 スープ	801
6	水	ミートオムレツ ごはん 小鉢 味噌汁	673	チキンチーズ焼き ごはん 小鉢 味噌汁	883
7	木	さつま揚げと小松菜の煮びたし ごはん 小鉢 味噌汁	569	豚キムチ炒め ごはん 小鉢 スープ	880
8	金	揚げ出し豆腐 ごはん 小鉢 味噌汁	512	油淋鶏 ごはん 小鉢 スープ	838
9	土	ポークチャップ ごはん 小鉢 味噌汁	663	カレーライス ごはん サラダ デザート	816
10	日				
11	月	ロールキャベツ ごはん 小鉢 味噌汁	648	タラの竜田揚げ・野菜あんかけ ごはん 小鉢 味噌汁	727
12	火	ほうれん草のウインナー炒め ごはん 小鉢 味噌汁	476	ミートローフ ごはん 小鉢 スープ	838
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