



## 2022年10月のMENU



## ※スペシャルメニュー:28日(金)

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)			
			カロリー		カロリー		
1	土	白飯	肉しゅうまい サラダ・小鉢 スープ	255	白飯	チキンカレー サラダ デザート	719
2	日						
3	月	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	260	白飯	ぶり大根 小鉢 味噌汁	672
4	火	白飯	フィッシュソーセージステーキ サラダ・小鉢 スープ	537	白飯	豚肉の香味炒め 小鉢 味噌汁	681
5	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	236	白飯	ネギ塩チキン 小鉢 味噌汁	680
6	木	白飯	きんぴらごぼう サラダ・小鉢 味噌汁	252	白飯	豚しゃぶ蒸し野菜添え 小鉢 味噌汁	672
7	金	白飯	手作りオムレツ サラダ・小鉢 スープ	258	白飯	鶏の回鍋肉炒め 小鉢 味噌汁	684
8	土	白飯	大根と練り物の煮もの サラダ・小鉢 味噌汁	241	白飯	ハヤシライス サラダ デザート	713
9	日						
10	月	白飯	ちくわとワカメの玉子焼き サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯	海鮮フライ盛り 小鉢 スープ	709
11	火	白飯	魚肉ソーセージのケチャップ炒め サラダ・小鉢 スープ	541	白飯	豚の生姜焼き 小鉢 味噌汁	711
12	水	白飯	ロールキャベツのコンソメ煮 サラダ・小鉢 味噌汁	248	白飯	白身魚のバター醤油焼き 小鉢 味噌汁	682
13	木	白飯	レンコンの塩炒め サラダ・小鉢 スープ	262	白飯	チキンソテー 小鉢 味噌汁	679
14	金	白飯	カニしゅうまい サラダ・小鉢 味噌汁	251	白飯	ソース焼きそば 小鉢 スープ	705
15	土	白飯	ミートオムレツ サラダ・小鉢 味噌汁	259	白飯	ビーフシチュー サラダ デザート	716
16	日						
17	月	白飯	ほうれん草とベーコンのソテー サラダ・小鉢 味噌汁	254	白飯	豚肉の辛みそ炒め 小鉢 スープ	701
18	火	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢 スープ	538	白飯	メンチカツ 小鉢 味噌汁	708
19	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯	韓国風甘辛チキン 小鉢 味噌汁	678
20	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	262	白飯	ガーリックポークソテー 小鉢 スープ	687
21	金	白飯	チリソースボール サラダ・小鉢 味噌汁	255	白飯	煮込みハンバーグ 小鉢 味噌汁	723
22	土	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢 スープ	240	白飯	カレーライス サラダ デザート	710
23	日						
24	月	白飯	青菜の玉子炒め サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯	蒸し鶏の味噌だれがけ 小鉢 味噌汁	672
25	火	パン	焼きつくね サラダ・小鉢 スープ	558	白飯	和風トンカツ 小鉢 味噌汁	716
26	水	白飯	煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁	236	白飯	かに玉 小鉢 スープ	680
27	木	白飯	青菜とベーコンのソテー サラダ・小鉢 味噌汁	262	白飯	豚肉のオイスター炒め 小鉢 味噌汁	698
28	金	白飯	高野豆腐の玉子とじ サラダ 味噌汁	240	鴨南蛮そば	秋野菜の天ぷら盛り合わせ 秋のチラン寿司 デザート	852
29	土	白飯	ツナ入りスクランブルエッグ サラダ・小鉢 スープ	257	白飯	ビーフシチュー サラダ デザート	719
30	日						
31	月	白飯	ジャーマンポテト サラダ・小鉢 味噌汁	264	白飯	豚肉と春雨のピリ辛炒め 小鉢 味噌汁	688

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2022年9月のMENU ●●● ※スペシャルメニュー:29日(木)

		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 スープ	249	白飯	かに玉 サラダ スープ	630
2	金	白飯	じゃがいものそぼろ炒め サラダ・小鉢 スープ	281	白飯	手羽と大根の煮もの 小鉢 味噌汁	645
3	土	白飯	ウインナーと青菜のソテー サラダ・小鉢 味噌汁	242	白飯	ハヤシライス サラダ デザート	720
4	日						
5	月	白飯	いかステーキ サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯	鶏肉と揚げ茄子の甘酢あん炒め 小鉢 スープ	683
6	火	白飯	魚肉ソーセージ玉子炒め サラダ スープ	530	白飯	豚肉ときのこのバター醤油炒め 小鉢 味噌汁	691
7	水	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	250	白飯	白身魚のムニエル 小鉢 味噌汁	658
8	木	白飯	あさりと青菜の旨塩煮 サラダ・小鉢 味噌汁	235	白飯	チンジャオロース 小鉢 スープ	662
9	金	白飯	きんぴらごぼう サラダ・小鉢 スープ	241	白飯	ちくわ天のせぶっかけうどん 小鉢 味噌汁	707
10	土	白飯	カニ風味しゅうまい サラダ・小鉢 味噌汁	239	白飯	カレーライス サラダ デザート	711
11	日						
12	月	白飯	チリソースボール サラダ・小鉢 味噌汁	252	白飯	豚バラ白菜煮 小鉢 スープ	675
13	火	白飯	ハムステーキ サラダ スープ	504	白飯	鶏のチリソース煮 小鉢 味噌汁	699
14	水	白飯	ウインナーと青菜の炒め サラダ・小鉢 味噌汁	243	白飯	魚のパン粉焼き 小鉢 味噌汁	671
15	木	白飯	高野豆腐とタケノコの煮もの サラダ・小鉢 味噌汁	228	白飯	豚とキャベツのゴマ味噌炒め 小鉢 スープ	645
16	金	白飯	茄子のそぼろあんかけ サラダ・小鉢 スープ	271	白飯	チキン南蛮 小鉢 味噌汁	720
17	土	白飯	サバ明太子焼き サラダ・小鉢 スープ	246	白飯	ハヤシライス サラダ デザート	708
18	日						
19	月	白飯	切り干し大根の煮もの サラダ・小鉢 スープ	236	白飯	きのこハンバーグ 小鉢 味噌汁	673
20	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	543	白飯	赤魚の煮つけ 小鉢 スープ	661
21	水	白飯	味付け肉団子 サラダ・小鉢 スープ	264	白飯	ポークチャップ 小鉢 味噌汁	688
22	木	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	231	白飯	鶏の照り焼き 小鉢 スープ	657
23	金	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢 スープ	280	白飯	とんかつ 小鉢 味噌汁	713
24	土	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	259	白飯	ビーフシチュー サラダ デザート	726
25	日						
26	月	白飯	豆腐ハンバーグ サラダ・小鉢 味噌汁	254	白飯	豚肉ときのこのニンニク醤油炒め 小鉢 スープ	712
27	火	白飯	じゃがバターベーコン サラダ・小鉢 スープ	541	白飯	いわしの蒲焼き 小鉢 味噌汁	674
28	水	白飯	ひじき煮 サラダ・小鉢 味噌汁	238	白飯	八宝菜風炒め 小鉢 味噌汁	680
29	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	262	有頭エビフライ	シシリアンライス デザート 具だくさんコンソメスープ	805
30	金	白飯	青菜とちくわの玉子とじ サラダ スープ	240	白飯	豚バラ大根 小鉢 味噌汁	684

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2022年8月のMENU ●●● ※スペシャルメニュー:26日(金)

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	月	ちくわとわかめの玉子焼き 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	276	おろし豚しゃぶ 白飯 小鉢 味噌汁	710
2	火	ナゲット 白飯 サラダ・小鉢 スープ	532	チキンソテー 白飯 サラダ スープ	703
3	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	248	とんてき 白飯 小鉢 味噌汁	722
4	木	八幡巻 白飯 サラダ・小鉢 スープ	295	鶏のチリソース 白飯 小鉢 スープ	713
5	金	オムレツ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	273	牛肉の甜面醤炒め 白飯 小鉢 スープ	690
6	土	ほっこり煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	251	カレーライス 白飯 サラダ デザート	715
7	日				
8	月				
9	火				
10	水				
11	木				
12	金				
13	土				
14	日				
15	月				
16	火				
17	水				
18	木				
19	金				
20	土				
21	日				
22	月	手作りオムレツ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	283	豚ロースの生姜焼き 白飯 小鉢 味噌汁	765
23	火	ミニハンバーグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	511	鮭のムニエル 白飯 小鉢 スープ	672
24	水	カニ入りしゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	245	牛肉のチャブチエ 白飯 小鉢 味噌汁	721
25	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	291	アジフライ 白飯 小鉢 味噌汁	702
26	金	海老団子のスープ煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	268	トマトとツナの冷製パスタ グリルチキン 1立のクリーミーコロッソ コンソメスープ	723
27	土	フィッシュソーセージステーキ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	253	ハヤシライス 白飯 サラダ デザート	736
28	日				
29	月	高野豆腐とがんもの煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	241	煮込みハンバーグ 白飯 小鉢 スープ	752
30	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ スープ	523	鶏のから揚げ 白飯 小鉢 味噌汁	720
31	水	レンコンキンピラ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	251	牛皿 白飯 小鉢 味噌汁	683

● 上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2022年7月のMENU ●●● ※スペシャルメニュー:25日(月)

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	金	ほうれん草の玉子とし 白飯 サラダ・小鉢 スープ	263	シーフードかきあげ 白飯 小鉢 味噌汁	702
2	土	ウイナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	515	ビーフシチュー 白飯 サラダ デザート	705
3	日				
4	月	海鮮団子と青菜の煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	263	豚バラと白菜のとりみ炒め 白飯 小鉢 スープ	698
5	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	515	とり天 白飯 小鉢 味噌汁	714
6	水	魚のバターソテー 白飯 サラダ・小鉢 スープ	247	ポークチャップ 白飯 小鉢 スープ	702
7	木	味付け肉団子 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	284	ソース焼きそば 白飯 小鉢 スープ	835
8	金	フィッシュソーセージステーキ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	256	金華サバの塩焼き 白飯 小鉢 味噌汁	685
9	土	ミニハンバーグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	234	チキンカレー 白飯 サラダ デザート	721
10	日				
11	月	手作りオムレツ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	296	フライ盛り合わせ 白飯 小鉢 味噌汁	712
12	火	ウイナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	527	鶏のパン粉焼き 白飯 小鉢 スープ	696
13	水	かにしゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	255	豚肉と白菜のオイスター炒め 白飯 小鉢 味噌汁	683
14	木	煮魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	276	目玉焼きハンバーグ 白飯 小鉢 スープ	704
15	金	チリソースボール 白飯 サラダ・小鉢 スープ	269	肉豆腐 白飯 小鉢 味噌汁	691
16	土	高野豆腐の玉子とし 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	260	ハヤシライス 白飯 サラダ デザート	725
17	日				
18	月	いかステーキ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	254	豚天 白飯 小鉢 味噌汁	754
19	火	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	518	手羽と大根の煮もの 白飯 小鉢 スープ	692
20	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	243	牛バラ焼き 白飯 小鉢 味噌汁	699
21	木	ちくわの磯辺焼き 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	268	味噌カツ 白飯 小鉢 スープ	721
22	金	茄子のそぼろあんかけ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	295	あさりのパスタ 白飯 小鉢 スープ	744
23	土	肉団子と野菜のコンソメ煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	287	キーマカレー 白飯 サラダ デザート	730
24	日				
25	月	肉詰めピーマン 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	282	<b>うなぎ蒲焼き</b> <b>天ぷら盛り合わせ 酢の物 ミニそうめん</b>	<b>815</b>
26	火	ウイナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	525	チンジャオ風炒め 白飯 小鉢 スープ	682
27	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	247	鶏のピリ辛焼き 白飯 小鉢 味噌汁	685
28	木	じゃがベーコン 白飯 サラダ・小鉢 スープ	296	ぶっかけうどん 白飯 小鉢 スープ	701
29	金	味付け肉団子 白飯 サラダ・小鉢 スープ	276	豚バラの甘酢炒め 白飯 小鉢 味噌汁	693
30	土	レンコンきんぴら 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	265	ビーフシチュー 白飯 サラダ デザート	707
31	日				

● 上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2022年6月のMENU ●●● ※スペシャルメニュー:29日(水)

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	水	大根と練り物の煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	240	とんかつ 白飯 小鉢 味噌汁	753
2	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	257	親子煮 白飯 小鉢 味噌汁	630
3	金	しゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	234	いわしの梅煮 白飯 小鉢 スープ	594
4	土	彩りキンピラ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	228	ビーフシチュー 白飯 サラダ デザート	711
5	日				
6	月	じゃがベーコンのコンソメ炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	287	豚肉とレンコンの塩ラー油炒め 白飯 小鉢 味噌汁	654
7	火	魚肉ソーセージのソテー 白飯 サラダ・小鉢 スープ	503	鶏とキノコの炒めもの 白飯 小鉢 味噌汁	662
8	水	いんげんのゴマ塩炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	233	豚ロースの味噌焼き 白飯 小鉢 スープ	680
9	木	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	241	鶏の香味炒め 白飯 小鉢 味噌汁	635
10	金	ちくわとワカメの玉子焼き 白飯 サラダ・小鉢 スープ	250	麻婆茄子 白飯 小鉢 スープ	612
11	土	ウインナーと野菜の旨塩炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	562	カレーライス 白飯 サラダ デザート	708
12	日				
13	月	ミニハンバーグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	238	豚バラ中華炒め 白飯 小鉢 味噌汁	681
14	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	524	メンチカツ 白飯 小鉢 味噌汁	721
15	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	227	ネギだれチキンソテー 白飯 小鉢 スープ	675
16	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	249	かに玉 白飯 サラダ スープ	630
17	金	じゃがいものそぼろ炒め 白飯 サラダ・小鉢 スープ	281	手羽と大根の煮もの 白飯 小鉢 味噌汁	645
18	土	ウインナーと青菜のソテー 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	242	ハヤシライス 白飯 サラダ デザート	720
19	日				
20	月	高野豆腐と丸天の煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	235	煮込みハンバーグ 白飯 小鉢 スープ	703
21	火	チキンナゲット 白飯 サラダ・小鉢 スープ	512	白身魚の野菜あんかけ 白飯 小鉢 味噌汁	633
22	水	ウインナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	254	牛肉と厚揚げの煮もの 白飯 小鉢 味噌汁	646
23	木	魚のソテー 白飯 サラダ・小鉢 スープ	226	豚生姜焼き 白飯 小鉢 味噌汁	675
24	金	ハムステーキ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	241	鮭ちゃんちゃん焼き 白飯 小鉢 スープ	612
25	土	彩りキンピラ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	230	カレーライス 白飯 サラダ デザート	718
26	日				
27	月	かにしゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	242	手作りとんかつ 白飯 小鉢 味噌汁	734
28	火	ミートオムレツ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	530	ピビンバ炒め 白飯 小鉢 スープ	641
29	水	ちくわとふきの煮もの 白飯 サラダ・小鉢 スープ	224	<b>油淋鶏 涼麺</b> 点心 ミニちまき デザート	956
30	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	263	豚ロースの味噌炒め 白飯 小鉢 スープ	625

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2022年5月のMENU ●●● ※スペシャルメニュー:30日(月)

		朝食 240円 (税込)		夕食 480円 (税込)	
			カロリー		カロリー
1	日				
2	月				
3	火				
4	水				
5	木	白飯 ベーコンエッグ サラダ・小鉢 スープ	242	白飯 牛肉と青菜の炒め 小鉢 味噌汁	675
6	金	白飯 バイクドエッグ サラダ・小鉢 スープ	274	白飯 ポークソテー 小鉢 スープ	683
7	土	白飯 ひじきの煮もの サラダ・小鉢 味噌汁	210	白飯 鶏のスタミナ炒め 小鉢 味噌汁	667
8	日				
9	月	白飯 オムレツ サラダ・小鉢 味噌汁	231	白飯 豚肉と白菜の春雨煮 小鉢 スープ	655
10	火	白飯 ベーコンソテー サラダ・小鉢 スープ	509	白飯 牛肉とじゃがいものオイスター炒め 小鉢 味噌汁	671
11	水	白飯 焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	225	白飯 鶏の南蛮漬け 小鉢 味噌汁	685
12	木	白飯 ふきと高野豆腐の含め煮 サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯 豚肉と野菜のゴマ味噌炒め 小鉢 スープ	623
13	金	白飯 手作りオムレツ サラダ・小鉢 スープ	252	白飯 白身魚の野菜あんかけ 小鉢 スープ	634
14	土	白飯 レンコンの土佐炒め サラダ・小鉢 味噌汁	234	白飯 キーマカレー サラダ デザート	754
15	日				
16	月	白飯 焼きつくね サラダ・小鉢 味噌汁	246	白飯 酢豚 サラダ スープ	656
17	火	白飯 ウィナーエッグ サラダ・小鉢 スープ	520	白飯 イカのスタミナ炒め 小鉢 味噌汁	632
18	水	白飯 魚のソテー サラダ・小鉢 味噌汁	226	白飯 豚の生姜焼き 小鉢 味噌汁	668
19	木	白飯 ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	248	白飯 焼きホッケ 小鉢 スープ	605
20	金	白飯 ミニハンバーグ サラダ・小鉢 スープ	237	白飯 豚バラ大根 小鉢 スープ	675
21	土	白飯 ひじきの煮もの サラダ・小鉢 スープ	243	白飯 ハヤシライス サラダ デザート	718
22	日				
23	月	白飯 切り昆布の子あえ サラダ・小鉢 味噌汁	220	白飯 チキン南蛮 小鉢 スープ	674
24	火	白飯 スクランブルエッグ サラダ・小鉢 スープ	509	白飯 海鮮とろみ炒め 小鉢 スープ	645
25	水	白飯 味付き肉団子 サラダ・小鉢 味噌汁	261	白飯 蒸し豚ともやしのボン酢かけ 小鉢 味噌汁	638
26	木	白飯 煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁	228	白飯 エビフライの玉子とじ 小鉢 スープ	685
27	金	白飯 ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ	264	白飯 鶏の照り焼き 小鉢 スープ	653
28	土	白飯 ソーセージのケチャップ炒め サラダ・小鉢 スープ	259	白飯 カレーライス サラダ デザート	701
29	日				
30	月	白飯 焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	254	お肉たっぷりペッパーライス アボガドの和え物 サーモンマリネ デザート	974
31	火	白飯 ベーコンと青菜のソテー サラダ・小鉢 スープ	521	白飯 鶏の中華炒め 小鉢 スープ	622

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2022年4月のMENU ●●● ※26日(火)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		カロリー		
1	金	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	258	白飯	豚肉の香味炒め 小鉢 スープ	668
2	土	白飯	タケノコの炒り煮 サラダ・小鉢 味噌汁	240	白飯	チキンカレー サラダ デザート	715
3	日						
4	月	白飯	焼きつくね サラダ・小鉢 味噌汁	241	白飯	アジの照り焼き 小鉢 味噌汁	562
5	火	白飯	手作りオムレツ サラダ・小鉢 スープ	523	白飯	鶏のから揚げ 小鉢 味噌汁	712
6	水	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	267	白飯	回鍋肉 小鉢 スープ	678
7	木	白飯	煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁	234	白飯	鶏肉のオイスター炒め 小鉢 味噌汁	664
8	金	白飯	きんぴらごぼう サラダ・小鉢 味噌汁	252	白飯	肉じゃが 小鉢 味噌汁	603
9	土	白飯	ちくわとわかめの玉子焼き サラダ・小鉢 スープ	243	白飯	ハヤシライス サラダ デザート	762
10	日						
11	月	白飯	高野豆腐の玉子とじ サラダ・小鉢 味噌汁	239	白飯	チキンソテー 小鉢 スープ	582
12	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 スープ	513	白飯	ポークケチャップ 小鉢 味噌汁	647
13	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	232	白飯	牛肉のこつてり煮 小鉢 味噌汁	671
14	木	白飯	ツナと野菜のソテー サラダ・小鉢 味噌汁	267	白飯	油淋鶏 小鉢 味噌汁	689
15	金	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢 スープ	256	白飯	魚のホイル蒸し 小鉢 味噌汁	579
16	土	白飯	がんもの煮もの サラダ・小鉢 味噌汁	244	白飯	カレーライス サラダ デザート	737
17	日						
18	月	白飯	あんかけシューマイ サラダ・小鉢 味噌汁	248	白飯	鶏肉のパン粉焼き 小鉢 味噌汁	572
19	火	白飯	魚肉ソーセージのケチャップ炒め サラダ・小鉢 スープ	289	白飯	豚の角煮 小鉢 味噌汁	628
20	水	白飯	じゃがいものそぼろ煮 サラダ・小鉢 味噌汁		白飯	鶏のピリ辛味噌炒め 小鉢 味噌汁	642
21	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 スープ	241	白飯	八宝菜 小鉢 味噌汁	605
22	金	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	532	白飯	鶏のチリソース 小鉢 スープ	678
23	土	白飯	ベーコンソテー サラダ・小鉢 味噌汁	235	白飯	ビーフシチュー サラダ デザート	715
24	日						
25	月	白飯	炒り玉子 サラダ・小鉢 味噌汁	239	白飯	アジフライ 小鉢 味噌汁	572
26	火	白飯	ロールキャベツのコンソメ煮 サラダ・小鉢 スープ	518	盛岡温麺 焼肉サラダ あんかけチャーハン フルーツ		956
27	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	232	白飯	豚肉のすき焼き風煮 小鉢 味噌汁	586
28	木	白飯	青菜の玉子炒め サラダ・小鉢 スープ	252	白飯	鶏の生姜焼き 小鉢 味噌汁	617
29	金	白飯	ウイナーソテー サラダ・小鉢 味噌汁	267	白飯	煮込みハンバーグ 小鉢 スープ	681
30	土	白飯	ひじきの煮もの サラダ・小鉢 味噌汁	243	白飯	チキンカレー サラダ デザート	723

● 上記カロリーは白飯を除いて計算した数値



## 2022年3月のMENU



## ※29日(火)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		カロリー		
1	火	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 スープ	523	白飯	和風ハンバーグ 小鉢 味噌汁	698
2	水	白飯	煮魚 サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯	豚肉ブルコギ 小鉢 味噌汁	671
3	木	白飯	じゃがいもの洋風炒め サラダ・小鉢 スープ	272	白飯	鶏の南蛮漬け 小鉢 味噌汁	672
4	金	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	258	白飯	豚肉の辛みそ炒め 小鉢 スープ	668
5	土	白飯	きんぴらごぼう サラダ・小鉢 味噌汁	286	白飯	キーマカレー サラダ デザート	715
6	日						
7	月	白飯	焼きつくね サラダ・小鉢 味噌汁	248	白飯	白身魚フライ 小鉢 味噌汁	668
8	火	白飯	ひき肉入り玉子焼き サラダ・小鉢 スープ	532	白飯	和風チキンソテー 小鉢 味噌汁	582
9	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	232	白飯	豚スタミナ炒め 小鉢 味噌汁	613
10	木	白飯	カニ入り玉子炒め サラダ・小鉢 スープ	268	白飯	麻婆茄子 小鉢 味噌汁	680
11	金	白飯	ひき肉の玉子とじ サラダ・小鉢 味噌汁	252	白飯	魚の蒲焼き 小鉢 スープ	567
12	土	白飯	青菜とベーコンのソテー サラダ・小鉢 味噌汁	261	白飯	ハヤシライス サラダ デザート	762
13	日						
14	月	白飯	じゃがいものピリ辛煮 サラダ・小鉢 味噌汁	272	白飯	豚バラと白菜の蒸し煮 小鉢 味噌汁	586
15	火	白飯	ツナ入りオムレツ サラダ・小鉢 スープ	523	白飯	鶏のガーリックソテー 小鉢 味噌汁	613
16	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	237	白飯	豚肉の中華炒め サラダ スープ	623
17	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	262	白飯	鶏の生姜焼き 小鉢 味噌汁	638
18	金	白飯	ひじきの炒め物 サラダ・小鉢 スープ	248	白飯	魚の竜田揚げ 小鉢 スープ	609
19	土	白飯	ソーセージのケチャップ炒め サラダ・小鉢 味噌汁	289	白飯	カレーライス サラダ デザート	737
20	日						
21	月	白飯	ふきの煮もの サラダ・小鉢 味噌汁	241	白飯	ネギ塩チキン サラダ スープ	687
22	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 スープ	532	白飯	ポークソテー 小鉢 味噌汁	675
23	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	235	白飯	親子煮 小鉢 味噌汁	582
24	木	白飯	肉団子のコンソメ煮 サラダ・小鉢 味噌汁	253	白飯	白身魚のバター醤油焼き 小鉢 味噌汁	576
25	金	白飯	しゅうまい サラダ・小鉢 味噌汁	264	白飯	豚肉の旨塩ダレ炒め 小鉢 味噌汁	612
26	土	白飯	インゲンのソテー サラダ・小鉢 スープ	268	白飯	ビーフシチュー サラダ デザート	715
27	日						
28	月	白飯	ちくわの玉子とじ サラダ・小鉢 味噌汁	239	白飯	鶏肉と白菜のキムチ煮 小鉢 味噌汁	572
29	火	白飯	味付け肉団子 サラダ・小鉢 スープ	518	白飯	<b>トルコライス</b> 温玉のせしーザーサラダ スープ デザート	927
30	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	232	白飯	麻婆豆腐 小鉢 味噌汁	671
31	木	白飯	ウイナーソテー サラダ・小鉢 スープ	267	白飯	鶏肉の甘酢炒め 小鉢 味噌汁	672

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値



●●● 2022年2月のMENU ●●● ※22日(火)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			カロリー		
1	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	523	白飯	牛肉の炒め煮 小鉢	味噌汁	622
2	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	237	白飯	豚の生姜焼き 小鉢	味噌汁	688
3	木	白飯	オムレツ サラダ・小鉢	スープ	272	白飯	揚げ魚の甘酢あんかけ 小鉢	味噌汁	613
4	金	白飯	魚ソーセージのソテー サラダ・小鉢	味噌汁	258	白飯	ポークケチャップ 小鉢	スープ	676
5	土	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	286	白飯	カレーライス サラダ	デザート	737
6	日								
7	月	白飯	味付き肉団子 サラダ・小鉢	味噌汁	276	白飯	いわしの蒲焼き 小鉢	味噌汁	632
8	火	白飯	ベーコン入り卵焼き サラダ・小鉢	スープ	532	白飯	油淋鶏 小鉢	味噌汁	686
9	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	235	白飯	ガリバタ炒め 小鉢	味噌汁	688
10	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	272	白飯	鶏の甜面醤炒め 小鉢	味噌汁	638
11	金	白飯	ウイナーソテー サラダ・小鉢	味噌汁	282	白飯	とんてき 小鉢	スープ	676
12	土	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	268	白飯	ハヤシライス サラダ	デザート	762
13	日								
14	月	白飯	煎り豆腐 サラダ・小鉢	味噌汁	256	白飯	白身魚のパン粉焼き 小鉢	スープ	626
15	火	白飯	手作りオムレツ サラダ・小鉢	スープ	528	白飯	チキンソテー 小鉢	味噌汁	633
16	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	232	白飯	豚肉と白菜のうま煮 サラダ	味噌汁	616
17	木	白飯	しゅうまいの野菜あんかけ サラダ・小鉢	味噌汁	272	白飯	鶏の唐揚げ 小鉢	味噌汁	683
18	金	白飯	野菜炒め サラダ・小鉢	スープ	252	白飯	豚肉の味噌漬け焼き 小鉢	スープ	656
19	土	白飯	ツナ入り玉子炒め サラダ・小鉢	味噌汁	268	白飯	チキンカレー サラダ	デザート	723
20	日								
21	月	白飯	レンコンきんぴら サラダ・小鉢	味噌汁	256	白飯	豚玉炒め サラダ	味噌汁	678
22	火	白飯	マカロニのケチャップ炒め サラダ・小鉢	スープ	534	エビチリ&エビマヨ 点心盛り合わせ 春雨サラダ		スープ	846
23	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	237	白飯	鶏大根 小鉢	味噌汁	654
24	木	白飯	ちくわの玉子炒め サラダ・小鉢	スープ	252	白飯	味噌カツ 小鉢	味噌汁	688
25	金	白飯	ロールキャベツのコンソメ煮 サラダ・小鉢	味噌汁	282	白飯	鶏のピリ辛炒め 小鉢	味噌汁	667
26	土	白飯	ベーコン炒め サラダ・小鉢	味噌汁	286	白飯	ビーフンチュー サラダ	デザート	713
27	日								
28	月	白飯	高野豆腐の玉子とじ サラダ・小鉢	味噌汁	256	白飯	チンジャオロース 小鉢	スープ	706

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年12月のMENU ●●● ※22日(水)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		カロリー
1	水	豆腐ステーキ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	269	豚肉とキャベツの味噌炒め 白飯 小鉢 スープ	641
2	木	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	255	鶏とレンコンの甘辛炒め 白飯 小鉢 スープ	632
3	金	きのこベーコンソテー 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	284	フライ盛り合わせ 白飯 小鉢 味噌汁	731
4	土	じゃがいものツナ煮 白飯 サラダ・小鉢 スープ	301	ハヤシライス 白飯 サラダ デザート	762
5	日				
6	月	ちくわの卵とじ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	268	サイコロステーキ 白飯 小鉢 スープ	676
7	火	ウイナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	522	揚げ鶏のネギソース 白飯 小鉢 味噌汁	531
8	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	245	牛肉とごぼうの柳川煮 白飯 小鉢 味噌汁	614
9	木	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	281	豚肉の大葉味噌炒め 白飯 小鉢 スープ	598
10	金	スクランブルエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	253	酢鶏 白飯 小鉢 味噌汁	625
11	土	シューマイ野菜あんかけ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	321	カレーライス 白飯 サラダ デザート	737
12	日				
13	月	ちくわとわかめの卵焼き 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	241	和風ハンバーグ 白飯 小鉢 味噌汁	605
14	火	ウイナーのソテー 白飯 サラダ・小鉢 スープ	525	チキンソテー 白飯 小鉢 味噌汁	584
15	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	236	トンテキ 白飯 小鉢 スープ	682
16	木	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	251	鶏の中華炒め 白飯 サラダ スープ	599
17	金	じゃがいもベーコンのコンソメ煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	285	ぶり大根 白飯 小鉢 味噌汁	653
18	土	高野豆腐の卵とじ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	274	チキンカレー 白飯 サラダ デザート	723
19	日				
20	月	ウイナーエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	298	白身魚の野菜あんかけ 白飯 サラダ 味噌汁	621
21	火	魚肉ソーセージのソテー 白飯 サラダ・小鉢 スープ	534	ポークチャップ 白飯 サラダ 味噌汁	670
22	水	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	257	フライドチキン, ハンバーグ マリネ風サラダ クラムチャウダー ケーキ	912
23	木	スクランブルエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	301	豚の生姜焼き 白飯 小鉢 味噌汁	655
24	金	ふきとウイナーのラー油炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	235	油淋鶏 白飯 小鉢 味噌汁	688
25	土	烏団子とレンコンのうま煮 白飯 サラダ・小鉢 スープ	284	ビーフシチュー 白飯 サラダ デザート	715
26	日				
27	月	ハムと菜の花の卵とじ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	275	赤魚の煮つけ 白飯 小鉢 味噌汁	538
28	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	510	鶏のピリ辛炒め 白飯 小鉢 味噌汁	630
29	水				
30	木				
31	金				

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年11月のMENU ●●● ※29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		カロリー
1	月	味付き肉団子 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	284	煮込みハンバーグ 白飯 小鉢 スープ	601
2	火	ソーセージのケチャップ炒め 白飯 サラダ・小鉢 スープ	511	鶏肉のホイル蒸し 白飯 小鉢 味噌汁	585
3	水	煮魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	240	牛肉と厚揚げの煮物 白飯 小鉢 スープ	612
4	木	カニ風味しゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	263	鶏のから揚げ 白飯 小鉢 味噌汁	654
5	金	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	313	豚キムチ 白飯 小鉢 スープ	632
6	土	白身魚のバター醤油焼き 白飯 サラダ・小鉢 スープ	297	ビーフシチュー 白飯 サラダ デザート	684
7	日				
8	月	竹の子と竹輪の煎り煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	266	とんかつ 白飯 小鉢 味噌汁	714
9	火	ミニハンバーグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	541	鮭チャンチャン焼き 白飯 小鉢 スープ	614
10	水	マカロニのスープ煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	278	牛バラ焼き 白飯 小鉢 味噌汁	653
11	木	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	241	ポークソテー 白飯 小鉢 スープ	632
12	金	スクランブルエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	295	鶏とキャベツのガーリック炒め 白飯 小鉢 味噌汁	578
13	土	肉団子の野菜あんかけ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	286	キーマカレー 白飯 小鉢 味噌汁	783
14	日				
15	月	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	274	ブリの照り焼き 白飯 小鉢 味噌汁	576
16	火	シーフードバター炒め 白飯 サラダ・小鉢 スープ	532	とり天 白飯 サラダ 味噌汁	723
17	水	煎り豆腐 白飯 サラダ・小鉢 スープ	255	ポークチャップ 白飯 小鉢 スープ	634
18	木	焼き魚 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	238	海鮮八宝菜風 白飯 小鉢 スープ	610
19	金	レンコンきんぴら 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	261	鶏の辛味噌炒め 白飯 小鉢 味噌汁	625
20	土	鶏そぼろ卵とし 白飯 サラダ・小鉢 スープ	280	カレーライス 白飯 サラダ デザート	731
21	日				
22	月	ポトフ風煮もの 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	302	アジフライ 白飯 小鉢 味噌汁	683
23	火	ベーコンエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	514	豚生姜焼き 白飯 サラダ 味噌汁	646
24	水	煮魚 白飯 サラダ・小鉢 スープ	285	チキン南蛮 白飯 小鉢 スープ	703
25	木	肉しゅうまい 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	260	豚バラと白菜の蒸し煮 白飯 小鉢 味噌汁	624
26	金	切干だいこんの味噌煮 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	247	揚げ魚の野菜あんかけ 白飯 小鉢 味噌汁	661
27	土	ハムエッグ 白飯 サラダ・小鉢 スープ	268	ビーフカレー 白飯 サラダ デザート	725
28	日				
29	月	茄子のそぼろ炒め 白飯 サラダ・小鉢 味噌汁	297	ブイヤベース バターライス ハッシュポテト 生ハムサラダ	765
30	火	ロールキャベツコンソメ煮 パン サラダ・小鉢 スープ	531	鶏の塩から揚げ 白飯 サラダ 味噌汁	657

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年10月のMENU ●●● ※28日(木)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			カロリー		
1	金	白飯	じゃがバターコーン サラダ・小鉢	味噌汁	315	白飯	豚の生姜焼き 小鉢	味噌汁	489
2	土	白飯	パリパリ松前漬 サラダ・小鉢	スープ	250	白飯	チキンカレー サラダ	デザート	635
3	日								
4	月	白飯	しゅうまいの野菜あんかけ サラダ・小鉢	味噌汁	301	白飯	豚肉と大根のべっこう煮 小鉢	味噌汁	545
5	火	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	552	白飯	鶏肉と茄子のポン酢炒め 小鉢	味噌汁	530
6	水	白飯	白身魚のソテー サラダ・小鉢	味噌汁	283	白飯	八宝菜風炒め 小鉢	スープ	512
7	木	白飯	カニカマ玉子炒め サラダ・小鉢	スープ	269	白飯	秋刀魚の塩焼き 小鉢	スープ	499
8	金	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	275	白飯	ポークソテー-きのごソース 小鉢	味噌汁	522
9	土	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	321	白飯	ビーフシチュー サラダ	デザート	724
10	日								
11	月	白飯	イカみりん焼き サラダ・小鉢	味噌汁	304	白飯	エビフライハンバーグ 小鉢	スープ	720
12	火	白飯	ウイナーと青菜のソテー サラダ・小鉢	スープ	512	白飯	牛肉と春雨のピリ辛炒め 小鉢	味噌汁	675
13	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	257	白飯	とんかつ 小鉢	味噌汁	774
14	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	274	白飯	鶏肉の回鍋肉 小鉢	スープ	532
15	金	白飯	肉シューマイ サラダ・小鉢	味噌汁	301	白飯	いわしの梅煮 小鉢	味噌汁	521
16	土	白飯	ひじきの彩りきんぴら サラダ・小鉢	スープ	266	白飯	チキンカレー サラダ	デザート	654
17	日								
18	月	白飯	イカと里芋の煮物 サラダ・小鉢	味噌汁	271	白飯	豚肉とザーサイの玉子炒め 小鉢	味噌汁	524
19	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	540	白飯	アジフライ 小鉢	味噌汁	585
20	水	白飯	煮魚 サラダ・小鉢	味噌汁	276	白飯	鶏の照り焼き 小鉢	スープ	611
21	木	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	302	白飯	焼き魚 小鉢	味噌汁	564
22	金	白飯	ちくわと白菜の甘辛炒め サラダ・小鉢	味噌汁	284	白飯	麻婆茄子 小鉢	スープ	623
23	土	白飯	鶏肉団子のコンソメ煮 サラダ・小鉢	味噌汁	275	白飯	ハヤシライス サラダ	デザート	774
24	日								
25	月	白飯	花野菜のマヨ炒め サラダ・小鉢	味噌汁	294	白飯	親子煮 小鉢	味噌汁	553
26	火	白飯	ミニハンバーグ サラダ・小鉢	スープ	520	白飯	メンチカツ 小鉢	味噌汁	620
27	水	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	278	白飯	かに玉あんかけ 小鉢	味噌汁	584
28	木	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	235	秋の天ぷら盛り合わせ 松茸風味ご飯 ミニ鴨南そば 秋のデザート			857
29	金	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	301	白飯	台湾まぜそば 小鉢	味噌汁	541
30	土	白飯	青菜のツナ炒め サラダ・小鉢	スープ	282	白飯	牛肉豆腐 サラダ	デザート	701
31	日								

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 2021年9月のMENU ●●● ※29日(水)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	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	242	白飯	鶏肉のマヨ炒め 小鉢	スープ	571
2	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	味噌汁	276	白飯	豚バラ焼き 小鉢	味噌汁	563
3	金	白飯	ウインナーソーテー サラダ・小鉢	味噌汁	301	炊き込みご飯	山菜そば 小鉢		708
4	土	白飯	高野豆腐の卵とし サラダ・小鉢	スープ	225	白飯	ビーフンチュー サラダ	デザート	524
5	日								
6	月	白飯	味付き肉団子 サラダ・小鉢	味噌汁	278	白飯	ブリ大根 小鉢	味噌汁	523
7	火	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢	スープ	567	白飯	マーボ豆腐 小鉢	スープ	603
8	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	味噌汁	231	白飯	牛肉スタミナ炒め 小鉢	スープ	556
9	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	260	白飯	白身魚の野菜あんかけ 小鉢	味噌汁	592
10	金	白飯	カニ焼売 サラダ・小鉢	味噌汁	245	白飯	鶏の唐揚げ 小鉢	味噌汁	641
11	土	白飯	豆腐の青のりピカタ サラダ・小鉢	スープ	216	白飯	カレーライス サラダ	デザート	584
12	日								
13	月	白飯	ひじき煮物 サラダ・小鉢	味噌汁	245	白飯	豚肉と白菜のキムチ煮 小鉢	味噌汁	535
14	火	白飯	ジャーマンポテト サラダ・小鉢	スープ	530	白飯	鶏肉と茄子の味噌炒め サラダ	デザート	557
15	水	白飯	ミニハンバーグ サラダ・小鉢	味噌汁	259	白飯	揚げ魚とごぼう炒め 小鉢	味噌汁	612
16	木	白飯	ウインナーエッグ サラダ・小鉢	スープ	302	白飯	チキンソーテー 小鉢	スープ	491
17	金	白飯	ブロッコリーのツナ炒め サラダ・小鉢	味噌汁	318	白飯	牛肉と豆苗の玉子炒め 小鉢	味噌汁	561
18	土	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	256	白飯	ハヤシライス サラダ	デザート	786
19	日								
20	月	白飯	高野豆腐とさつま揚げの煮物 サラダ・小鉢	味噌汁	314	白飯	サバの味噌煮 小鉢	スープ	496
21	火	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢	スープ	511	白飯	目玉焼きハンバーグ 小鉢	味噌汁	524
22	水	白飯	煮魚 サラダ・小鉢	味噌汁	285	白飯	フライ盛り合わせ 小鉢	味噌汁	605
23	木	白飯	ウインナーのケチャップ炒め サラダ・小鉢	味噌汁	334	白飯	鶏ともやしの中華炒め 小鉢	スープ	517
24	金	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢	スープ	275	白飯	シイラの大葉西京焼き 小鉢	スープ	532
25	土	白飯	焼売の野菜あんかけ サラダ・小鉢	スープ	302	白飯	カレーライス サラダ	デザート	821
26	日								
27	月	白飯	海鮮団子と白菜の煮物 サラダ・小鉢	味噌汁	286	白飯	ポークチャップ 小鉢	味噌汁	510
28	火	白飯	ベーコンソーテー サラダ・小鉢	スープ	537	白飯	ブリの竜田揚げ 小鉢	味噌汁	558
29	水	白飯	レンコンきんぴら サラダ・小鉢	味噌汁	266	台湾まぜそば ハンパソテーサラダ ミニ中華ちまき わかめスープ			804
30	木	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢	スープ	243	白飯	牛肉豆腐 小鉢	スープ	532

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値

●●● 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		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	高野豆腐の卵とじ 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 半熟卵とじのせ 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	白飯	ミックスグリル シーフードピラフ 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
			232		399
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
			247		861
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
			178		371
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
			171		314
6	火	白飯	高野豆腐の卵とじ サラダ・小鉢 スープ	白飯	とり天 小鉢 味噌汁
			471		351
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
			193		372
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
			201		347
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
			239		427
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
			180		406
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
			210		514
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
			572		521
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
			175		357
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
			333		436
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
			188		433
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
			249		482
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
			214		268
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
			549		411
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
			228		602
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
			218		563
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
			225		386
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
			195		557
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
			395		405
27	火	白飯	ちくわと玉ねぎの卵とじ サラダ・小鉢 スープ	白飯	焼き魚 小鉢 味噌汁
			573		460
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	
			283		686
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
			232		634
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
			249		509
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
			238		466

● 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	
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	白飯	豚バラのゴマ味噌炒め 小鉢 味噌汁
2	金	白飯	カニ玉 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	牛肉の香味炒め 小鉢 味噌汁
3	土	白飯	酢鶏 サラダ・小鉢 味噌汁	サラダ	カレーライス デザート
4	日				
5	月	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	煮込みハンバーグ 小鉢 スープ
6	火	白飯	オムレツ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	チキンの照り焼き 小鉢 味噌汁
7	水	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	麻婆春雨 小鉢 スープ
8	木	白飯	スタミナ炒め サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ミックスフライ 小鉢 味噌汁
9	金	白飯	ウイナーと菜の花の炒め物 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	とりの唐揚げ 小鉢 味噌汁
10	土	白飯	肉じゃが サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	カレーライス サラダ デザート
11	日				
12	月	白飯	コンソメ煮 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ポークチャップ 小鉢 味噌汁
13	火	白飯	鶏肉の梅だれ焼き サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	牛バラ焼き 小鉢 味噌汁
14	水	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	さば味噌煮 小鉢 味噌汁
15	木	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	八宝菜 小鉢 スープ
16	金	白飯	しゅうまい サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	ムニエル 小鉢 味噌汁
17	土	白飯	とり天 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	カレーライス サラダ デザート
18	日				
19	月	白飯	鶏とちくわの煮物 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	豚のしょうが焼き 小鉢 味噌汁
20	火	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	牛肉のチャブチエ 小鉢 スープ
21	水	白飯	含め煮 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	豚肉のすき焼き風煮 小鉢 味噌汁
22	木	白飯	じゃがいもの塩バター炒め サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	鶏肉の唐揚げマヨチーズ焼き 小鉢 味噌汁
23	金	白飯	ウイナーエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	揚げ魚の南蛮漬け 小鉢 味噌汁
24	土	白飯	温野菜のガーリック炒め サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	チキンカレーライス サラダ デザート
25	日				
26	月	白飯	ベーコンエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	生姜焼き 小鉢 味噌汁
27	火	パン	ウイナーソテー サラダ・小鉢 スープ	白飯	小鉢 味噌汁
28	水	白飯	焼き魚 サラダ・小鉢 味噌汁	白飯	小鉢 味噌汁
29	木	白飯	ハムエッグ サラダ・小鉢 味噌汁	バラ寿司	スペシャルメニュー ざる蕎麦
30	金	白飯	スクランブルエッグ サラダ・小鉢 スープ	白飯	小鉢 味噌汁

●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ボン酢かけ 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
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	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