

●●● 2022年12月のMENU ●●● ※22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  | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯                   | 豚肉のガーリック炒め<br>小鉢 味噌汁      |
| 2  | 金 | 白飯           | 切り干し大根煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁   | 白飯                   | 白身魚の野菜あんかけ<br>小鉢 味噌汁      |
| 3  | 土 | 白飯           | 青菜の玉子炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁   | 白飯                   | カレーライス<br>サラダ デザート        |
| 4  | 日 |              |                         |                      |                           |
| 5  | 月 | 白飯           | 味付き肉団子<br>サラダ・小鉢 味噌汁    | 白飯                   | 鶏天<br>小鉢 味噌汁              |
| 6  | 火 | 白飯           | ウインナーエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ  | 白飯                   | 旨辛まぜそば<br>小鉢              |
| 7  | 水 | 白飯           | ミニハンバーグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁   | 白飯                   | 豚バラ白菜煮<br>小鉢 スープ          |
| 8  | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯                   | 鶏のスタミナ炒め<br>小鉢 味噌汁        |
| 9  | 金 | 白飯           | 煮魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 白飯                   | とんかつ<br>小鉢 味噌汁            |
| 10 | 土 | 白飯           | 高野豆腐の玉子とじ<br>サラダ・小鉢 味噌汁 | 白飯                   | ハヤシライス<br>サラダ スープ         |
| 11 | 日 |              |                         |                      |                           |
| 12 | 月 | 白飯           | 焼きつくね<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯                   | さんまの塩焼き<br>小鉢 味噌汁         |
| 13 | 火 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ   | 白飯                   | 鶏のから揚げ<br>小鉢 味噌汁          |
| 14 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 白飯                   | 肉じゃが<br>小鉢 味噌汁            |
| 15 | 木 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁 | 白飯                   | 牛肉のオイスター炒め<br>小鉢 味噌汁      |
| 16 | 金 | 白飯           | 厚揚げのおかか煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁  | 白飯                   | 豚肉の生姜焼き<br>小鉢 味噌汁         |
| 17 | 土 | 白飯           | ウインナーソテー<br>サラダ・小鉢 スープ  | 白飯                   | チキンカレー<br>サラダ デザート        |
| 18 | 日 |              |                         |                      |                           |
| 19 | 月 | 白飯           | しゅうまい<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯                   | チンジャオロース<br>小鉢 味噌汁        |
| 20 | 火 | 白飯           | 魚肉ソーセージのソテー<br>サラダ スープ  | 白飯                   | 鶏の南蛮漬け<br>小鉢 味噌汁          |
| 21 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 白飯                   | 回鍋肉風炒め<br>小鉢 味噌汁          |
| 22 | 木 | 白飯           | ふきの煮もの<br>サラダ・小鉢 味噌汁    | ライス、フライドチキンソメスープ、ケーキ | ハンバーグ・ホワイトソースかけ<br>マリネサラダ |
| 23 | 金 | 白飯           | ひき肉入り玉子焼き<br>サラダ・小鉢 味噌汁 | ミニチャーハン              | 中華そば<br>小鉢                |
| 24 | 土 | 白飯           | 彩りきんぴら<br>サラダ・小鉢 味噌汁    | 白飯                   | ビーフンチュー<br>サラダ デザート       |
| 25 | 日 |              |                         |                      |                           |
| 26 | 月 |              |                         |                      |                           |
| 27 | 火 |              |                         |                      |                           |
| 28 | 水 |              |                         |                      |                           |
| 29 | 木 |              |                         |                      |                           |
| 30 | 金 |              |                         |                      |                           |
| 31 | 土 |              |                         |                      |                           |

● 上記カロリーは白飯を除いて計算した数値



## 2022年11月のMENU



## ※スペシャルメニュー:28日(月)

|    |   | 朝食 240円 (税込)                    |      | 夕食 480円 (税込)                          |      |
|----|---|---------------------------------|------|---------------------------------------|------|
|    |   |                                 | カロリー |                                       | カロリー |
| 1  | 火 | 魚肉ソーセージ玉子炒め<br>パン サラダ スープ       | 264  | 鶏のホイル蒸し<br>白飯 小鉢 味噌汁                  | 688  |
| 2  | 水 | ふきの煮もの<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 541  | ポークチャップ<br>白飯 小鉢 味噌汁                  | 674  |
| 3  | 木 | スクランブルエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 238  | 揚げ魚の南蛮漬け<br>白飯 小鉢 スープ                 | 680  |
| 4  | 金 | ほっこり煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 252  | 麻婆茄子<br>白飯 小鉢 味噌汁                     | 684  |
| 5  | 土 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 241  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート                 | 718  |
| 6  | 日 |                                 |      |                                       |      |
| 7  | 月 | 味付き肉団子<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 262  | 親子煮<br>白飯 小鉢 味噌汁                      | 656  |
| 8  | 火 | オムレツ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ           | 537  | 豚キムチ<br>白飯 小鉢 味噌汁                     | 682  |
| 9  | 水 | ひじき煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁           | 235  | フライ盛り合わせ<br>白飯 小鉢 スープ                 | 698  |
| 10 | 木 | ウイナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 259  | 鶏肉の甜面醤炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁                 | 674  |
| 11 | 金 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 240  | 豚肉の生姜焼き<br>小鉢 スープ デザート                | 685  |
| 12 | 土 | フィッシュソーセージステーキ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁 | 243  | ハヤシライス<br>白飯 サラダ デザート                 | 724  |
| 13 | 日 |                                 |      |                                       |      |
| 14 | 月 | 彩りキンピラ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 254  | 鶏の照り焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁                   | 677  |
| 15 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 541  | 韓国風焼肉<br>白飯 小鉢 味噌汁                    | 676  |
| 16 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 238  | 鶏の南蛮漬け<br>白飯 小鉢 スープ                   | 702  |
| 17 | 木 | ちくわの玉子とじ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 251  | 回鍋肉風炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁                   | 698  |
| 18 | 金 | しゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 258  | 担々麺                                   | 681  |
| 19 | 土 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 243  | チキンカレー<br>白飯 サラダ デザート                 | 709  |
| 20 | 日 |                                 |      |                                       |      |
| 21 | 月 | 焼きつくね<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 264  | ポークチャップ<br>白飯 小鉢 味噌汁                  | 680  |
| 22 | 火 | 魚肉ソーセージのソテー<br>パン サラダ スープ       | 541  | 鶏の香味炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁                   | 674  |
| 23 | 水 | 煮魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁             | 238  | 味噌カツ<br>白飯 小鉢 スープ                     | 688  |
| 24 | 木 | じゃがいもの洋風炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 252  | チキンソテー<br>白飯 小鉢 味噌汁                   | 671  |
| 25 | 金 | スクランブルエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 241  | 赤魚のバター醤油焼き<br>白飯 小鉢 スープ               | 650  |
| 26 | 土 | 肉団子の煮もの<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 258  | ビーフシチュー<br>白飯 サラダ デザート                | 721  |
| 27 | 日 |                                 |      |                                       |      |
| 28 | 月 | ロールキャベツのコンソメ煮<br>白飯 サラダ 味噌汁     | 256  | ミックスグリル<br>バターライス ミネストローネスープ シーフードサラダ | 992  |
| 29 | 火 | ベーコン入り玉子焼き<br>パン サラダ スープ        | 532  | チンジャオロース<br>白飯 小鉢 味噌汁                 | 672  |
| 30 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 237  | 鶏のパン粉焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁                  | 690  |

●上記カロリーは白飯を除いて計算した数値



## 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<br>サラダ・小鉢 スープ          | 255          | 白飯    | チキンカレー<br>サラダ デザート           | 719 |
| 2  | 日 |              |                               |              |       |                              |     |
| 3  | 月 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 260          | 白飯    | ぶり大根<br>小鉢 味噌汁               | 672 |
| 4  | 火 | 白飯           | フィッシュソーセージステーキ<br>サラダ・小鉢 スープ  | 537          | 白飯    | 豚肉の香味炒め<br>小鉢 味噌汁            | 681 |
| 5  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 236          | 白飯    | ネギ塩チキン<br>小鉢 味噌汁             | 680 |
| 6  | 木 | 白飯           | きんぴらごぼう<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 252          | 白飯    | 豚しゃぶ蒸し野菜添え<br>小鉢 味噌汁         | 672 |
| 7  | 金 | 白飯           | 手作りオムレツ<br>サラダ・小鉢 スープ         | 258          | 白飯    | 鶏の回鍋肉炒め<br>小鉢 味噌汁            | 684 |
| 8  | 土 | 白飯           | 大根と練り物の煮もの<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 241          | 白飯    | ハヤシライス<br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁    | 237          | 白飯    | 海鮮フライ盛り<br>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<br>サラダ・小鉢 スープ | 541          | 白飯    | 豚の生姜焼き<br>小鉢 味噌汁             | 711 |
| 12 | 水 | 白飯           | ロールキャベツのコンソメ煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁   | 248          | 白飯    | 白身魚のバター醤油焼き<br>小鉢 味噌汁        | 682 |
| 13 | 木 | 白飯           | レンコンの塩炒め<br>サラダ・小鉢 スープ        | 262          | 白飯    | チキンソテー<br>小鉢 味噌汁             | 679 |
| 14 | 金 | 白飯           | カニしゅうまい<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 251          | 白飯    | ソース焼きそば<br>小鉢 スープ            | 705 |
| 15 | 土 | 白飯           | ミートオムレツ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 259          | 白飯    | ビーフシチュー<br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁  | 254          | 白飯    | 豚肉の辛みそ炒め<br>小鉢 スープ           | 701 |
| 18 | 火 | 白飯           | ウインナーエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ        | 538          | 白飯    | メンチカツ<br>小鉢 味噌汁              | 708 |
| 19 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 237          | 白飯    | 韓国風甘辛チキン<br>小鉢 味噌汁           | 678 |
| 20 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 262          | 白飯    | ガーリックポークソテー<br>小鉢 スープ        | 687 |
| 21 | 金 | 白飯           | チリソースボール<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 255          | 白飯    | 煮込みハンバーグ<br>小鉢 味噌汁           | 723 |
| 22 | 土 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 240          | 白飯    | カレーライス<br>サラダ デザート           | 710 |
| 23 | 日 |              |                               |              |       |                              |     |
| 24 | 月 | 白飯           | 青菜の玉子炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 237          | 白飯    | 蒸し鶏の味噌だれがけ<br>小鉢 味噌汁         | 672 |
| 25 | 火 | パン           | 焼きつくね<br>サラダ・小鉢 スープ           | 558          | 白飯    | 和風トンカツ<br>小鉢 味噌汁             | 716 |
| 26 | 水 | 白飯           | 煮魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁              | 236          | 白飯    | かに玉<br>小鉢 スープ                | 680 |
| 27 | 木 | 白飯           | 青菜とベーコンのソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 262          | 白飯    | 豚肉のオイスター炒め<br>小鉢 味噌汁         | 698 |
| 28 | 金 | 白飯           | 高野豆腐の玉子とじ<br>サラダ 味噌汁          | 240          | 鴨南蛮そば | 秋野菜の天ぷら盛り合わせ<br>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<br>サラダ・小鉢 スープ   | 257          | 白飯    | ビーフシチュー<br>サラダ デザート          | 719 |
| 30 | 日 |              |                               |              |       |                              |     |
| 31 | 月 | 白飯           | ジャーマンポテト<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 264          | 白飯    | 豚肉と春雨のピリ辛炒め<br>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<br>サラダ・小鉢<br>スープ         | 249          | 白飯      | かに玉<br>サラダ<br>スープ                | 630 |
| 2  | 金 | 白飯           | じゃがいものそぼろ炒め<br>サラダ・小鉢<br>スープ   | 281          | 白飯      | 手羽と大根の煮もの<br>小鉢<br>味噌汁           | 645 |
| 3  | 土 | 白飯           | ウインナーと青菜のソテー<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁  | 242          | 白飯      | ハヤシライス<br>サラダ<br>デザート            | 720 |
| 4  | 日 |              |                                |              |         |                                  |     |
| 5  | 月 | 白飯           | いかステーキ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁        | 237          | 白飯      | 鶏肉と揚げ茄子の甘酢あん炒め<br>小鉢<br>スープ      | 683 |
| 6  | 火 | 白飯           | 魚肉ソーセージ玉子炒め<br>サラダ<br>スープ      | 530          | 白飯      | 豚肉ときのこのバター醤油炒め<br>小鉢<br>味噌汁      | 691 |
| 7  | 水 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁         | 250          | 白飯      | 白身魚のムニエル<br>小鉢<br>味噌汁            | 658 |
| 8  | 木 | 白飯           | あさりと青菜の旨塩煮<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁    | 235          | 白飯      | チンジャオロース<br>小鉢<br>スープ            | 662 |
| 9  | 金 | 白飯           | きんぴらごぼう<br>サラダ・小鉢<br>スープ       | 241          | 白飯      | ちくわ天のせぶっかけうどん<br>小鉢<br>味噌汁       | 707 |
| 10 | 土 | 白飯           | カニ風味しゅうまい<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁     | 239          | 白飯      | カレーライス<br>サラダ<br>デザート            | 711 |
| 11 | 日 |              |                                |              |         |                                  |     |
| 12 | 月 | 白飯           | チリソースボール<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁      | 252          | 白飯      | 豚バラ白菜煮<br>小鉢<br>スープ              | 675 |
| 13 | 火 | 白飯           | ハムステーキ<br>サラダ<br>スープ           | 504          | 白飯      | 鶏のチリソース煮<br>小鉢<br>味噌汁            | 699 |
| 14 | 水 | 白飯           | ウインナーと青菜の炒め<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁   | 243          | 白飯      | 魚のパン粉焼き<br>小鉢<br>味噌汁             | 671 |
| 15 | 木 | 白飯           | 高野豆腐とタケノコの煮もの<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁 | 228          | 白飯      | 豚とキャベツのゴマ味噌炒め<br>小鉢<br>スープ       | 645 |
| 16 | 金 | 白飯           | 茄子のそぼろあんかけ<br>サラダ・小鉢<br>スープ    | 271          | 白飯      | チキン南蛮<br>小鉢<br>味噌汁               | 720 |
| 17 | 土 | 白飯           | サバ明太子焼き<br>サラダ・小鉢<br>スープ       | 246          | 白飯      | ハヤシライス<br>サラダ<br>デザート            | 708 |
| 18 | 日 |              |                                |              |         |                                  |     |
| 19 | 月 | 白飯           | 切り干し大根の煮もの<br>サラダ・小鉢<br>スープ    | 236          | 白飯      | きのこハンバーグ<br>小鉢<br>味噌汁            | 673 |
| 20 | 火 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁       | 543          | 白飯      | 赤魚の煮つけ<br>小鉢<br>スープ              | 661 |
| 21 | 水 | 白飯           | 味付け肉団子<br>サラダ・小鉢<br>スープ        | 264          | 白飯      | ポークチャップ<br>小鉢<br>味噌汁             | 688 |
| 22 | 木 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 231          | 白飯      | 鶏の照り焼き<br>小鉢<br>スープ              | 657 |
| 23 | 金 | 白飯           | ウインナーエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ      | 280          | 白飯      | とんかつ<br>小鉢<br>味噌汁                | 713 |
| 24 | 土 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁     | 259          | 白飯      | ビーフシチュー<br>サラダ<br>デザート           | 726 |
| 25 | 日 |              |                                |              |         |                                  |     |
| 26 | 月 | 白飯           | 豆腐ハンバーグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁       | 254          | 白飯      | 豚肉ときのこのニンニク醤油炒め<br>小鉢<br>スープ     | 712 |
| 27 | 火 | 白飯           | じゃがバターベーコン<br>サラダ・小鉢<br>スープ    | 541          | 白飯      | いわしの蒲焼き<br>小鉢<br>味噌汁             | 674 |
| 28 | 水 | 白飯           | ひじき煮<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁          | 238          | 白飯      | 八宝菜風炒め<br>小鉢<br>味噌汁              | 680 |
| 29 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁         | 262          | 有頭エビフライ | シシリアンライス<br>デザート<br>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<br>サラダ<br>スープ      | 240          | 白飯      | 豚バラ大根<br>小鉢<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 276  | おろし豚しゃぶ<br>白飯 小鉢 味噌汁                        | 710  |
| 2  | 火 | ナゲット<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ           | 532  | チキンソテー<br>白飯 サラダ スープ                        | 703  |
| 3  | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 248  | とんてき<br>白飯 小鉢 味噌汁                           | 722  |
| 4  | 木 | 八幡巻<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ            | 295  | 鶏のチリソース<br>白飯 小鉢 スープ                        | 713  |
| 5  | 金 | オムレツ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ           | 273  | 牛肉の甜面醤炒め<br>白飯 小鉢 スープ                       | 690  |
| 6  | 土 | ほっこり煮もの<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 251  | カレーライス<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 283  | 豚ロースの生姜焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁                      | 765  |
| 23 | 火 | ミニハンバーグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 511  | 鮭のムニエル<br>白飯 小鉢 スープ                         | 672  |
| 24 | 水 | カニ入りしゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 245  | 牛肉のチャブチエ<br>白飯 小鉢 味噌汁                       | 721  |
| 25 | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 291  | アジフライ<br>白飯 小鉢 味噌汁                          | 702  |
| 26 | 金 | 海老団子のスープ煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 268  | トマトとツナの冷製パスタ<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ | 253  | ハヤシライス<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 241  | 煮込みハンバーグ<br>白飯 小鉢 スープ                       | 752  |
| 30 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ スープ           | 523  | 鶏のから揚げ<br>白飯 小鉢 味噌汁                         | 720  |
| 31 | 水 | レンコンキンピラ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 251  | 牛皿<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ     | 263  | シーフードかきあげ<br>白飯 小鉢 味噌汁       | 702  |
| 2  | 土 | ウイナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 515  | ビーフシチュー<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 263  | 豚バラと白菜のとりみ炒め<br>白飯 小鉢 スープ    | 698  |
| 5  | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 515  | とり天<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 714  |
| 6  | 水 | 魚のバターソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 247  | ポークチャップ<br>白飯 小鉢 スープ         | 702  |
| 7  | 木 | 味付け肉団子<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 284  | ソース焼きそば<br>白飯 小鉢 スープ         | 835  |
| 8  | 金 | フィッシュソーセージステーキ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁 | 256  | 金華サバの塩焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 685  |
| 9  | 土 | ミニハンバーグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 234  | チキンカレー<br>白飯 サラダ デザート        | 721  |
| 10 | 日 |                                 |      |                              |      |
| 11 | 月 | 手作りオムレツ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 296  | フライ盛り合わせ<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 712  |
| 12 | 火 | ウイナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 527  | 鶏のパン粉焼き<br>白飯 小鉢 スープ         | 696  |
| 13 | 水 | かにしゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 255  | 豚肉と白菜のオイスター炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁   | 683  |
| 14 | 木 | 煮魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁             | 276  | 目玉焼きハンバーグ<br>白飯 小鉢 スープ       | 704  |
| 15 | 金 | チリソースボール<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 269  | 肉豆腐<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 691  |
| 16 | 土 | 高野豆腐の玉子とし<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 260  | ハヤシライス<br>白飯 サラダ デザート        | 725  |
| 17 | 日 |                                 |      |                              |      |
| 18 | 月 | いかステーキ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 254  | 豚天<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 754  |
| 19 | 火 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 518  | 手羽と大根の煮もの<br>白飯 小鉢 スープ       | 692  |
| 20 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 243  | 牛バラ焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁           | 699  |
| 21 | 木 | ちくわの磯辺焼き<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 268  | 味噌カツ<br>白飯 小鉢 スープ            | 721  |
| 22 | 金 | 茄子のそぼろあんかけ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ     | 295  | あさりのパスタ<br>白飯 小鉢 スープ         | 744  |
| 23 | 土 | 肉団子と野菜のコンソメ煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 287  | キーマカレー<br>白飯 サラダ デザート        | 730  |
| 24 | 日 |                                 |      |                              |      |
| 25 | 月 | 肉詰めピーマン<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 282  | うなぎ蒲焼き<br>天ぷら盛り合わせ 酢の物 ミネろめん | 815  |
| 26 | 火 | ウイナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 525  | チンジャオ風炒め<br>白飯 小鉢 スープ        | 682  |
| 27 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 247  | 鶏のピリ辛焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 685  |
| 28 | 木 | じゃがベーコン<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 296  | ぶっかけうどん<br>白飯 小鉢 スープ         | 701  |
| 29 | 金 | 味付け肉団子<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 276  | 豚バラの甘酢炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 693  |
| 30 | 土 | レンコンきんぴら<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 265  | ビーフシチュー<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 240  | とんかつ<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 753  |
| 2  | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 257  | 親子煮<br>白飯 小鉢 味噌汁               | 630  |
| 3  | 金 | しゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 234  | いわしの梅煮<br>白飯 小鉢 スープ            | 594  |
| 4  | 土 | 彩りキンピラ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 228  | ビーフシチュー<br>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<br>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<br>白飯 小鉢 味噌汁    | 654  |
| 7  | 火 | 魚肉ソーセージのソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ    | 503  | 鶏とキノコの炒めもの<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 662  |
| 8  | 水 | いんげんのゴマ塩炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 233  | 豚ロースの味噌焼き<br>白飯 小鉢 スープ         | 680  |
| 9  | 木 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 241  | 鶏の香味炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁            | 635  |
| 10 | 金 | ちくわとワカメの玉子焼き<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ   | 250  | 麻婆茄子<br>白飯 小鉢 スープ              | 612  |
| 11 | 土 | ウインナーと野菜の旨塩炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁  | 562  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート          | 708  |
| 12 | 日 |                                 |      |                                |      |
| 13 | 月 | ミニハンバーグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 238  | 豚バラ中華炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁           | 681  |
| 14 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 524  | メンチカツ<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 721  |
| 15 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 227  | ネギだれチキンソテー<br>白飯 小鉢 スープ        | 675  |
| 16 | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 249  | かに玉<br>白飯 サラダ スープ              | 630  |
| 17 | 金 | じゃがいものそぼろ炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ    | 281  | 手羽と大根の煮もの<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 645  |
| 18 | 土 | ウインナーと青菜のソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 242  | ハヤシライス<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 235  | 煮込みハンバーグ<br>白飯 小鉢 スープ          | 703  |
| 21 | 火 | チキンナゲット<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 512  | 白身魚の野菜あんかけ<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 633  |
| 22 | 水 | ウインナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 254  | 牛肉と厚揚げの煮もの<br>白飯 小鉢 味噌汁        | 646  |
| 23 | 木 | 魚のソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 226  | 豚生姜焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 675  |
| 24 | 金 | ハムステーキ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 241  | 鮭ちゃんちゃん焼き<br>白飯 小鉢 スープ         | 612  |
| 25 | 土 | 彩りキンピラ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 230  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート          | 718  |
| 26 | 日 |                                 |      |                                |      |
| 27 | 月 | かにしゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 242  | 手作りとんかつ<br>白飯 小鉢 味噌汁           | 734  |
| 28 | 火 | ミートオムレツ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 530  | ピビンバ炒め<br>白飯 小鉢 スープ            | 641  |
| 29 | 水 | ちくわとふきの煮もの<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ     | 224  | <b>油淋鶏 涼麺</b><br>点心 ミニちまき デザート | 956  |
| 30 | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁          | 263  | 豚ロースの味噌炒め<br>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<br>サラダ・小鉢 スープ       | 242  | 白飯 牛肉と青菜の炒め<br>小鉢 味噌汁                  | 675  |
| 6  | 金 | 白飯 バイクドエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 274  | 白飯 ポークソテー<br>小鉢 スープ                    | 683  |
| 7  | 土 | 白飯 ひじきの煮もの<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 210  | 白飯 鶏のスタミナ炒め<br>小鉢 味噌汁                  | 667  |
| 8  | 日 |                                |      |  |      |
| 9  | 月 | 白飯 オムレツ<br>サラダ・小鉢 味噌汁          | 231  | 白飯 豚肉と白菜の春雨煮<br>小鉢 スープ                 | 655  |
| 10 | 火 | 白飯 ベーコンソテー<br>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<br>小鉢 味噌汁          | 671  |
| 11 | 水 | 白飯 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 225  | 白飯 鶏の南蛮漬け<br>小鉢 味噌汁                    | 685  |
| 12 | 木 | 白飯 ふきと高野豆腐の含め煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁   | 237  | 白飯 豚肉と野菜のゴマ味噌炒め<br>小鉢 スープ              | 623  |
| 13 | 金 | 白飯 手作りオムレツ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 252  | 白飯 白身魚の野菜あんかけ<br>小鉢 スープ                | 634  |
| 14 | 土 | 白飯 レンコンの土佐炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 234  | 白飯 キーマカレー<br>サラダ デザート                  | 754  |
| 15 | 日 |                                |      |  |      |
| 16 | 月 | 白飯 焼きつくね<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 246  | 白飯 酢豚<br>サラダ スープ                       | 656  |
| 17 | 火 | 白飯 ウィナーエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 520  | 白飯 イカのスタミナ炒め<br>小鉢 味噌汁                 | 632  |
| 18 | 水 | 白飯 魚のソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 226  | 白飯 豚の生姜焼き<br>小鉢 味噌汁                    | 668  |
| 19 | 木 | 白飯 ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 248  | 白飯 焼きホッケ<br>小鉢 スープ                     | 605  |
| 20 | 金 | 白飯 ミニハンバーグ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 237  | 白飯 豚バラ大根<br>小鉢 スープ                     | 675  |
| 21 | 土 | 白飯 ひじきの煮もの<br>サラダ・小鉢 スープ       | 243  | 白飯 ハヤシライス<br>サラダ デザート                  | 718  |
| 22 | 日 |                                |      |  |      |
| 23 | 月 | 白飯 切り昆布の子あえ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 220  | 白飯 チキン南蛮<br>小鉢 スープ                     | 674  |
| 24 | 火 | 白飯 スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ     | 509  | 白飯 海鮮とろみ炒め<br>小鉢 スープ                   | 645  |
| 25 | 水 | 白飯 味付き肉団子<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 261  | 白飯 蒸し豚ともやしのポン酢かけ<br>小鉢 味噌汁             | 638  |
| 26 | 木 | 白飯 煮魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁            | 228  | 白飯 エビフライの玉子とじ<br>小鉢 スープ                | 685  |
| 27 | 金 | 白飯 ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ         | 264  | 白飯 鶏の照り焼き<br>小鉢 スープ                    | 653  |
| 28 | 土 | 白飯 ソーセージのケチャップ炒め<br>サラダ・小鉢 スープ | 259  | 白飯 カレーライス<br>サラダ デザート                  | 701  |
| 29 | 日 |                                |      |  |      |
| 30 | 月 | 白飯 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 254  | お肉たっぷりペッパーライス<br>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<br>サラダ・小鉢 スープ   | 521  | 白飯 鶏の中華炒め<br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 258          | 白飯                           | 豚肉の香味炒め<br>小鉢 スープ    | 668 |
| 2  | 土 | 白飯           | タケノコの炒り煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 240          | 白飯                           | チキンカレー<br>サラダ デザート   | 715 |
| 3  | 日 |              |                               |              |                              |                      |     |
| 4  | 月 | 白飯           | 焼きつくね<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 241          | 白飯                           | アジの照り焼き<br>小鉢 味噌汁    | 562 |
| 5  | 火 | 白飯           | 手作りオムレツ<br>サラダ・小鉢 スープ         | 523          | 白飯                           | 鶏のから揚げ<br>小鉢 味噌汁     | 712 |
| 6  | 水 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 267          | 白飯                           | 回鍋肉<br>小鉢 スープ        | 678 |
| 7  | 木 | 白飯           | 煮魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁              | 234          | 白飯                           | 鶏肉のオイスター炒め<br>小鉢 味噌汁 | 664 |
| 8  | 金 | 白飯           | きんぴらごぼう<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 252          | 白飯                           | 肉じゃが<br>小鉢 味噌汁       | 603 |
| 9  | 土 | 白飯           | ちくわとわかめの玉子焼き<br>サラダ・小鉢 スープ    | 243          | 白飯                           | ハヤシライス<br>サラダ デザート   | 762 |
| 10 | 日 |              |                               |              |                              |                      |     |
| 11 | 月 | 白飯           | 高野豆腐の玉子とじ<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 239          | 白飯                           | チキンソテー<br>小鉢 スープ     | 582 |
| 12 | 火 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ         | 513          | 白飯                           | ポークケチャップ<br>小鉢 味噌汁   | 647 |
| 13 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 232          | 白飯                           | 牛肉のこつてり煮<br>小鉢 味噌汁   | 671 |
| 14 | 木 | 白飯           | ツナと野菜のソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 267          | 白飯                           | 油淋鶏<br>小鉢 味噌汁        | 689 |
| 15 | 金 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 256          | 白飯                           | 魚のホイル蒸し<br>小鉢 味噌汁    | 579 |
| 16 | 土 | 白飯           | がんもの煮もの<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 244          | 白飯                           | カレーライス<br>サラダ デザート   | 737 |
| 17 | 日 |              |                               |              |                              |                      |     |
| 18 | 月 | 白飯           | あんかけシューマイ<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 248          | 白飯                           | 鶏肉のパン粉焼き<br>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<br>サラダ・小鉢 スープ | 289          | 白飯                           | 豚の角煮<br>小鉢 味噌汁       | 628 |
| 20 | 水 | 白飯           | じゃがいものそぼろ煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁      |              | 白飯                           | 鶏のピリ辛味噌炒め<br>小鉢 味噌汁  | 642 |
| 21 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ           | 241          | 白飯                           | 八宝菜<br>小鉢 味噌汁        | 605 |
| 22 | 金 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 532          | 白飯                           | 鶏のチリソース<br>小鉢 スープ    | 678 |
| 23 | 土 | 白飯           | ベーコンソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 235          | 白飯                           | ビーフシチュー<br>サラダ デザート  | 715 |
| 24 | 日 |              |                               |              |                              |                      |     |
| 25 | 月 | 白飯           | 炒り玉子<br>サラダ・小鉢 味噌汁            | 239          | 白飯                           | アジフライ<br>小鉢 味噌汁      | 572 |
| 26 | 火 | 白飯           | ロールキャベツのコンソメ煮<br>サラダ・小鉢 スープ   | 518          | 盛岡温麺<br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 232          | 白飯                           | 豚肉のすき焼き風煮<br>小鉢 味噌汁  | 586 |
| 28 | 木 | 白飯           | 青菜の玉子炒め<br>サラダ・小鉢 スープ         | 252          | 白飯                           | 鶏の生姜焼き<br>小鉢 味噌汁     | 617 |
| 29 | 金 | 白飯           | ウイナーソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 267          | 白飯                           | 煮込みハンバーグ<br>小鉢 スープ   | 681 |
| 30 | 土 | 白飯           | ひじきの煮もの<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 243          | 白飯                           | チキンカレー<br>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<br>サラダ・小鉢 スープ       | 523          | 白飯   | 和風ハンバーグ<br>小鉢 味噌汁                     | 698 |
| 2  | 水 | 白飯           | 煮魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁            | 237          | 白飯   | 豚肉ブルコギ<br>小鉢 味噌汁                      | 671 |
| 3  | 木 | 白飯           | じゃがいもの洋風炒め<br>サラダ・小鉢 スープ    | 272          | 白飯   | 鶏の南蛮漬け<br>小鉢 味噌汁                      | 672 |
| 4  | 金 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 258          | 白飯   | 豚肉の辛みそ炒め<br>小鉢 スープ                    | 668 |
| 5  | 土 | 白飯           | きんぴらごぼう<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 286          | 白飯   | キーマカレー<br>サラダ デザート                    | 715 |
| 6  | 日 |              |                             |              |      |                                       |     |
| 7  | 月 | 白飯           | 焼きつくね<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 248          | 白飯   | 白身魚フライ<br>小鉢 味噌汁                      | 668 |
| 8  | 火 | 白飯           | ひき肉入り玉子焼き<br>サラダ・小鉢 スープ     | 532          | 白飯   | 和風チキンソテー<br>小鉢 味噌汁                    | 582 |
| 9  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 232          | 白飯   | 豚スタミナ炒め<br>小鉢 味噌汁                     | 613 |
| 10 | 木 | 白飯           | カニ入り玉子炒め<br>サラダ・小鉢 スープ      | 268          | 白飯   | 麻婆茄子<br>小鉢 味噌汁                        | 680 |
| 11 | 金 | 白飯           | ひき肉の玉子とじ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 252          | 白飯   | 魚の蒲焼き<br>小鉢 スープ                       | 567 |
| 12 | 土 | 白飯           | 青菜とベーコンのソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁   | 261          | 白飯   | ハヤシライス<br>サラダ デザート                    | 762 |
| 13 | 日 |              |                             |              |      |                                       |     |
| 14 | 月 | 白飯           | じゃがいものピリ辛煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁    | 272          | 白飯   | 豚バラと白菜の蒸し煮<br>小鉢 味噌汁                  | 586 |
| 15 | 火 | 白飯           | ツナ入りオムレツ<br>サラダ・小鉢 スープ      | 523          | 白飯   | 鶏のガーリックソテー<br>小鉢 味噌汁                  | 613 |
| 16 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 237          | 白飯   | 豚肉の中華炒め<br>サラダ スープ                    | 623 |
| 17 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 262          | 白飯   | 鶏の生姜焼き<br>小鉢 味噌汁                      | 638 |
| 18 | 金 | 白飯           | ひじきの炒め物<br>サラダ・小鉢 スープ       | 248          | 白飯   | 魚の竜田揚げ<br>小鉢 スープ                      | 609 |
| 19 | 土 | 白飯           | ソーセージのケチャップ炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁 | 289          | 白飯   | カレーライス<br>サラダ デザート                    | 737 |
| 20 | 日 |              |                             |              |      |                                       |     |
| 21 | 月 | 白飯           | ふきの煮もの<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 241          | 白飯   | ネギ塩チキン<br>サラダ スープ                     | 687 |
| 22 | 火 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ       | 532          | 白飯   | ポークソテー<br>小鉢 味噌汁                      | 675 |
| 23 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 235          | 白飯   | 親子煮<br>小鉢 味噌汁                         | 582 |
| 24 | 木 | 白飯           | 肉団子のコンソメ煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 253          | 白飯   | 白身魚のバター醤油焼き<br>小鉢 味噌汁                 | 576 |
| 25 | 金 | 白飯           | しゅうまい<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 264          | 白飯   | 豚肉の旨塩ダレ炒め<br>小鉢 味噌汁                   | 612 |
| 26 | 土 | 白飯           | インゲンのソテー<br>サラダ・小鉢 スープ      | 268          | 白飯   | ビーフシチュー<br>サラダ デザート                   | 715 |
| 27 | 日 |              |                             |              |      |                                       |     |
| 28 | 月 | 白飯           | ちくわの玉子とじ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 239          | 白飯   | 鶏肉と白菜のキムチ煮<br>小鉢 味噌汁                  | 572 |
| 29 | 火 | 白飯           | 味付け肉団子<br>サラダ・小鉢 スープ        | 518          | 白飯   | <b>トルコライス</b><br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 232          | 白飯   | 麻婆豆腐<br>小鉢 味噌汁                        | 671 |
| 31 | 木 | 白飯           | ウイナーソテー<br>サラダ・小鉢 スープ       | 267          | 白飯   | 鶏肉の甘酢炒め<br>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<br>サラダ・小鉢<br>スープ       | 523 | 白飯                             | 牛肉の炒め煮<br>小鉢<br>味噌汁     | 622 |
| 2  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 237 | 白飯                             | 豚の生姜焼き<br>小鉢<br>味噌汁     | 688 |
| 3  | 木 | 白飯           | オムレツ<br>サラダ・小鉢<br>スープ          | 272 | 白飯                             | 揚げ魚の甘酢あんかけ<br>小鉢<br>味噌汁 | 613 |
| 4  | 金 | 白飯           | 魚ソーセージのソテー<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁    | 258 | 白飯                             | ポークケチャップ<br>小鉢<br>スープ   | 676 |
| 5  | 土 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁       | 286 | 白飯                             | カレーライス<br>サラダ<br>デザート   | 737 |
| 6  | 日 |              |                                |     |                                |                         |     |
| 7  | 月 | 白飯           | 味付き肉団子<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁        | 276 | 白飯                             | いわしの蒲焼き<br>小鉢<br>味噌汁    | 632 |
| 8  | 火 | 白飯           | ベーコン入り卵焼き<br>サラダ・小鉢<br>スープ     | 532 | 白飯                             | 油淋鶏<br>小鉢<br>味噌汁        | 686 |
| 9  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 235 | 白飯                             | ガリバタ炒め<br>小鉢<br>味噌汁     | 688 |
| 10 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ         | 272 | 白飯                             | 鶏の甜面醤炒め<br>小鉢<br>味噌汁    | 638 |
| 11 | 金 | 白飯           | ウイナーソテー<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁       | 282 | 白飯                             | とんてき<br>小鉢<br>スープ       | 676 |
| 12 | 土 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁     | 268 | 白飯                             | ハヤシライス<br>サラダ<br>デザート   | 762 |
| 13 | 日 |              |                                |     |                                |                         |     |
| 14 | 月 | 白飯           | 煎り豆腐<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁          | 256 | 白飯                             | 白身魚のパン粉焼き<br>小鉢<br>スープ  | 626 |
| 15 | 火 | 白飯           | 手作りオムレツ<br>サラダ・小鉢<br>スープ       | 528 | 白飯                             | チキンソテー<br>小鉢<br>味噌汁     | 633 |
| 16 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 232 | 白飯                             | 豚肉と白菜のうま煮<br>サラダ<br>味噌汁 | 616 |
| 17 | 木 | 白飯           | しゅうまいの野菜あんかけ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁  | 272 | 白飯                             | 鶏の唐揚げ<br>小鉢<br>味噌汁      | 683 |
| 18 | 金 | 白飯           | 野菜炒め<br>サラダ・小鉢<br>スープ          | 252 | 白飯                             | 豚肉の味噌漬け焼き<br>小鉢<br>スープ  | 656 |
| 19 | 土 | 白飯           | ツナ入り玉子炒め<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁      | 268 | 白飯                             | チキンカレー<br>サラダ<br>デザート   | 723 |
| 20 | 日 |              |                                |     |                                |                         |     |
| 21 | 月 | 白飯           | レンコンきんぴら<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁      | 256 | 白飯                             | 豚玉炒め<br>サラダ<br>味噌汁      | 678 |
| 22 | 火 | 白飯           | マカロニのケチャップ炒め<br>サラダ・小鉢<br>スープ  | 534 | エビチリ&エビマヨ<br>点心盛り合わせ 春雨サラダ スープ |                         | 846 |
| 23 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 237 | 白飯                             | 鶏大根<br>小鉢<br>味噌汁        | 654 |
| 24 | 木 | 白飯           | ちくわの玉子炒め<br>サラダ・小鉢<br>スープ      | 252 | 白飯                             | 味噌カツ<br>小鉢<br>味噌汁       | 688 |
| 25 | 金 | 白飯           | ロールキャベツのコンソメ煮<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁 | 282 | 白飯                             | 鶏のピリ辛炒め<br>小鉢<br>味噌汁    | 667 |
| 26 | 土 | 白飯           | ベーコン炒め<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁        | 286 | 白飯                             | ビーフンチュー<br>サラダ<br>デザート  | 713 |
| 27 | 日 |              |                                |     |                                |                         |     |
| 28 | 月 | 白飯           | 高野豆腐の玉子とじ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁     | 256 | 白飯                             | チンジャオロース<br>小鉢<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 269  | 豚肉とキャベツの味噌炒め<br>白飯 小鉢 スープ              | 641  |
| 2  | 木 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁             | 255  | 鶏とレンコンの甘辛炒め<br>白飯 小鉢 スープ               | 632  |
| 3  | 金 | きのこベーコンソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 284  | フライ盛り合わせ<br>白飯 小鉢 味噌汁                  | 731  |
| 4  | 土 | じゃがいものツナ煮<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 301  | ハヤシライス<br>白飯 サラダ デザート                  | 762  |
| 5  | 日 |                                  |      |  |      |
| 6  | 月 | ちくわの卵とじ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 268  | サイコロステーキ<br>白飯 小鉢 スープ                  | 676  |
| 7  | 火 | ウイナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 522  | 揚げ鶏のネギソース<br>白飯 小鉢 味噌汁                 | 531  |
| 8  | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁             | 245  | 牛肉とごぼうの柳川煮<br>白飯 小鉢 味噌汁                | 614  |
| 9  | 木 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 281  | 豚肉の大葉味噌炒め<br>白飯 小鉢 スープ                 | 598  |
| 10 | 金 | スクランブルエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 253  | 酢鶏<br>白飯 小鉢 味噌汁                        | 625  |
| 11 | 土 | シューマイ野菜あんかけ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ     | 321  | カレーライス<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 241  | 和風ハンバーグ<br>白飯 小鉢 味噌汁                   | 605  |
| 14 | 火 | ウイナーのソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 525  | チキンソテー<br>白飯 小鉢 味噌汁                    | 584  |
| 15 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁             | 236  | トンテキ<br>白飯 小鉢 スープ                      | 682  |
| 16 | 木 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁           | 251  | 鶏の中華炒め<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁 | 285  | ブリ大根<br>白飯 小鉢 味噌汁                      | 653  |
| 18 | 土 | 高野豆腐の卵とじ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ        | 274  | チキンカレー<br>白飯 サラダ デザート                  | 723  |
| 19 | 日 |                                  |      |  |      |
| 20 | 月 | ウイナーエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 298  | 白身魚の野菜あんかけ<br>白飯 サラダ 味噌汁               | 621  |
| 21 | 火 | 魚肉ソーセージのソテー<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ     | 534  | ポークチャップ<br>白飯 サラダ 味噌汁                  | 670  |
| 22 | 水 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁             | 257  | フライドチキン, ハンバーグ<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 301  | 豚の生姜焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁                    | 655  |
| 24 | 金 | ふきとウイナーのラー油炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁   | 235  | 油淋鶏<br>白飯 小鉢 味噌汁                       | 688  |
| 25 | 土 | 烏団子とレンコンのうま煮<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ    | 284  | ビーフンチュー<br>白飯 サラダ デザート                 | 715  |
| 26 | 日 |                                  |      |  |      |
| 27 | 月 | ハムと菜の花の卵とじ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 275  | 赤魚の煮つけ<br>白飯 小鉢 味噌汁                    | 538  |
| 28 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 510  | 鶏のピリ辛炒め<br>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<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 284  | 煮込みハンバーグ<br>白飯 小鉢 スープ           | 601  |
| 2  | 火 | ソーセージのケチャップ炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ | 511  | 鶏肉のホイル蒸し<br>白飯 小鉢 味噌汁           | 585  |
| 3  | 水 | 煮魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁            | 240  | 牛肉と厚揚げの煮物<br>白飯 小鉢 スープ          | 612  |
| 4  | 木 | カニ風味しゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 263  | 鶏のから揚げ<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 654  |
| 5  | 金 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 313  | 豚キムチ<br>白飯 小鉢 スープ               | 632  |
| 6  | 土 | 白身魚のバター醤油焼き<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ   | 297  | ビーフシチュー<br>白飯 サラダ デザート          | 684  |
| 7  | 日 |                                |      |                                 |      |
| 8  | 月 | 竹の子と竹輪の煎り煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 266  | とんかつ<br>白飯 小鉢 味噌汁               | 714  |
| 9  | 火 | ミニハンバーグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 541  | 鮭チャンチャン焼き<br>白飯 小鉢 スープ          | 614  |
| 10 | 水 | マカロニのスープ煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁     | 278  | 牛バラ焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 653  |
| 11 | 木 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁           | 241  | ポークソテー<br>白飯 小鉢 スープ             | 632  |
| 12 | 金 | スクランブルエッグ<br>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<br>白飯 小鉢 味噌汁     | 578  |
| 13 | 土 | 肉団子の野菜あんかけ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 286  | キーマカレー<br>白飯 小鉢 味噌汁             | 783  |
| 14 | 日 |                                |      |                                 |      |
| 15 | 月 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁         | 274  | ブリの照り焼き<br>白飯 小鉢 味噌汁            | 576  |
| 16 | 火 | シーフードバター炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ    | 532  | とり天<br>白飯 サラダ 味噌汁               | 723  |
| 17 | 水 | 煎り豆腐<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ          | 255  | ポークチャップ<br>白飯 小鉢 スープ            | 634  |
| 18 | 木 | 焼き魚<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁           | 238  | 海鮮八宝菜風<br>白飯 小鉢 スープ             | 610  |
| 19 | 金 | レンコンきんぴら<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 261  | 鶏の辛味噌炒め<br>白飯 小鉢 味噌汁            | 625  |
| 20 | 土 | 鶏そぼろ卵とし<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 280  | カレーライス<br>白飯 サラダ デザート           | 731  |
| 21 | 日 |                                |      |                                 |      |
| 22 | 月 | ポトフ風煮もの<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁       | 302  | アジフライ<br>白飯 小鉢 味噌汁              | 683  |
| 23 | 火 | ベーコンエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ       | 514  | 豚生姜焼き<br>白飯 サラダ 味噌汁             | 646  |
| 24 | 水 | 煮魚<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ            | 285  | チキン南蛮<br>白飯 小鉢 スープ              | 703  |
| 25 | 木 | 肉しゅうまい<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁        | 260  | 豚バラと白菜の蒸し煮<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 624  |
| 26 | 金 | 切干だいこんの味噌煮<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁    | 247  | 揚げ魚の野菜あんかけ<br>白飯 小鉢 味噌汁         | 661  |
| 27 | 土 | ハムエッグ<br>白飯 サラダ・小鉢 スープ         | 268  | ビーフカレー<br>白飯 サラダ デザート           | 725  |
| 28 | 日 |                                |      |                                 |      |
| 29 | 月 | 茄子のそぼろ炒め<br>白飯 サラダ・小鉢 味噌汁      | 297  | ブイヤベース<br>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<br>パン サラダ・小鉢 スープ  | 531  | 鶏の塩から揚げ<br>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) |        |     | カロリー | 夕食 480円 (税込)      |        |        | カロリー |
|----|---|--------------|--------|-----|------|-------------------|--------|--------|------|
|    |   | 白飯           | サラダ・小鉢 | 味噌汁 |      | 白飯                | 小鉢     | 味噌汁    |      |
| 1  | 金 | じゃがバターコン     | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 315  | 豚の生姜焼き            | 小鉢     | 味噌汁    | 489  |
| 2  | 土 | パリパリ松前漬      | サラダ・小鉢 | スープ | 250  | チキンカレー            | サラダ    | デザート   | 635  |
| 3  | 日 |              |        |     |      |                   |        |        |      |
| 4  | 月 | しゅうまいの野菜あんかけ | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 301  | 豚肉と大根のべっこう煮       | 小鉢     | 味噌汁    | 545  |
| 5  | 火 | ウイナーエッグ      | サラダ・小鉢 | スープ | 552  | 鶏肉と茄子のポン酢炒め       | 小鉢     | 味噌汁    | 530  |
| 6  | 水 | 白身魚のソテー      | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 283  | 八宝菜風炒め            | 小鉢     | スープ    | 512  |
| 7  | 木 | カニカマ玉子炒め     | サラダ・小鉢 | スープ | 269  | 秋刀魚の塩焼き           | 小鉢     | スープ    | 499  |
| 8  | 金 | 焼き魚          | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 275  | ポークソテーきのこソース      | 小鉢     | 味噌汁    | 522  |
| 9  | 土 | ベーコンエッグ      | サラダ・小鉢 | スープ | 321  | ビーフシチュー           | サラダ    | デザート   | 724  |
| 10 | 日 |              |        |     |      |                   |        |        |      |
| 11 | 月 | イカみりん焼き      | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 304  | エビフライハンバーグ        | 小鉢     | スープ    | 720  |
| 12 | 火 | ウイナーと青菜のソテー  | サラダ・小鉢 | スープ | 512  | 牛肉と春雨のピリ辛炒め       | 小鉢     | 味噌汁    | 675  |
| 13 | 水 | 焼き魚          | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 257  | とんかつ              | 小鉢     | 味噌汁    | 774  |
| 14 | 木 | ハムエッグ        | サラダ・小鉢 | スープ | 274  | 鶏肉の回鍋肉            | 小鉢     | スープ    | 532  |
| 15 | 金 | 肉シューマイ       | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 301  | いわしの梅煮            | 小鉢     | 味噌汁    | 521  |
| 16 | 土 | ひじきの彩りきんぴら   | サラダ・小鉢 | スープ | 266  | チキンカレー            | サラダ    | デザート   | 654  |
| 17 | 日 |              |        |     |      |                   |        |        |      |
| 18 | 月 | イカと里芋の煮物     | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 271  | 豚肉とザーサイの玉子炒め      | 小鉢     | 味噌汁    | 524  |
| 19 | 火 | ベーコンエッグ      | サラダ・小鉢 | スープ | 540  | アジフライ             | 小鉢     | 味噌汁    | 585  |
| 20 | 水 | 煮魚           | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 276  | 鶏の照り焼き            | 小鉢     | スープ    | 611  |
| 21 | 木 | ウイナーエッグ      | サラダ・小鉢 | スープ | 302  | 焼き魚               | 小鉢     | 味噌汁    | 564  |
| 22 | 金 | ちくわと白菜の甘辛炒め  | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 284  | 麻婆茄子              | 小鉢     | スープ    | 623  |
| 23 | 土 | 鶏肉団子のコンソメ煮   | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 275  | ハヤシライス            | サラダ    | デザート   | 774  |
| 24 | 日 |              |        |     |      |                   |        |        |      |
| 25 | 月 | 花野菜のマヨ炒め     | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 294  | 親子煮               | 小鉢     | 味噌汁    | 553  |
| 26 | 火 | ミニハンバーグ      | サラダ・小鉢 | スープ | 520  | メンチカツ             | 小鉢     | 味噌汁    | 620  |
| 27 | 水 | ハムエッグ        | サラダ・小鉢 | スープ | 278  | かに玉あんかけ           | 小鉢     | 味噌汁    | 584  |
| 28 | 木 | 焼き魚          | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 235  | <b>秋の天ぷら盛り合わせ</b> |        |        | 857  |
|    |   |              |        |     |      | 松茸風味ご飯            | ミニ鴨南そば | 秋のデザート |      |
| 29 | 金 | ウイナーエッグ      | サラダ・小鉢 | 味噌汁 | 301  | 台湾まぜそば            | 小鉢     | 味噌汁    | 541  |
| 30 | 土 | 青菜のツナ炒め      | サラダ・小鉢 | スープ | 282  | 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                           |             | カロリー                               |                           |     |
| 1  | 水 | 白飯          | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 242         | 白飯                                 | 鶏肉のマヨ炒め<br>小鉢<br>スープ      | 571 |
| 2  | 木 | 白飯          | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁         | 276         | 白飯                                 | 豚バラ焼き<br>小鉢<br>味噌汁        | 563 |
| 3  | 金 | 白飯          | ウインナーソーテー<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁     | 301         | 炊き込みご飯                             | 山菜そば<br>小鉢                | 708 |
| 4  | 土 | 白飯          | 高野豆腐の卵とし<br>サラダ・小鉢<br>スープ      | 225         | 白飯                                 | ビーフンチュー<br>サラダ<br>デザート    | 524 |
| 5  | 日 |             |                                |             |                                    |                           |     |
| 6  | 月 | 白飯          | 味付き肉団子<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁        | 278         | 白飯                                 | ブリ大根<br>小鉢<br>味噌汁         | 523 |
| 7  | 火 | 白飯          | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ       | 567         | 白飯                                 | マーボ豆腐<br>小鉢<br>スープ        | 603 |
| 8  | 水 | 白飯          | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁           | 231         | 白飯                                 | 牛肉スタミナ炒め<br>小鉢<br>スープ     | 556 |
| 9  | 木 | 白飯          | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ         | 260         | 白飯                                 | 白身魚の野菜あんかけ<br>小鉢<br>味噌汁   | 592 |
| 10 | 金 | 白飯          | カニ焼売<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁          | 245         | 白飯                                 | 鶏の唐揚げ<br>小鉢<br>味噌汁        | 641 |
| 11 | 土 | 白飯          | 豆腐の青のりピカタ<br>サラダ・小鉢<br>スープ     | 216         | 白飯                                 | カレーライス<br>サラダ<br>デザート     | 584 |
| 12 | 日 |             |                                |             |                                    |                           |     |
| 13 | 月 | 白飯          | ひじき煮物<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁         | 245         | 白飯                                 | 豚肉と白菜のキムチ煮<br>小鉢<br>味噌汁   | 535 |
| 14 | 火 | 白飯          | ジャーマンポテト<br>サラダ・小鉢<br>スープ      | 530         | 白飯                                 | 鶏肉と茄子の味噌炒め<br>サラダ<br>デザート | 557 |
| 15 | 水 | 白飯          | ミニハンバーグ<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁       | 259         | 白飯                                 | 揚げ魚とごぼう炒め<br>小鉢<br>味噌汁    | 612 |
| 16 | 木 | 白飯          | ウインナーエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ      | 302         | 白飯                                 | チキンソーテー<br>小鉢<br>スープ      | 491 |
| 17 | 金 | 白飯          | ブロッコリーのツナ炒め<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁   | 318         | 白飯                                 | 牛肉と豆苗の玉子炒め<br>小鉢<br>味噌汁   | 561 |
| 18 | 土 | 白飯          | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ         | 256         | 白飯                                 | ハヤシライス<br>サラダ<br>デザート     | 786 |
| 19 | 日 |             |                                |             |                                    |                           |     |
| 20 | 月 | 白飯          | 高野豆腐とさつま揚げの煮物<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁 | 314         | 白飯                                 | サバの味噌煮<br>小鉢<br>スープ       | 496 |
| 21 | 火 | 白飯          | スクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ     | 511         | 白飯                                 | 目玉焼きハンバーグ<br>小鉢<br>味噌汁    | 524 |
| 22 | 水 | 白飯          | 煮魚<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁            | 285         | 白飯                                 | フライ盛り合わせ<br>小鉢<br>味噌汁     | 605 |
| 23 | 木 | 白飯          | ウインナーのケチャップ炒め<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁 | 334         | 白飯                                 | 鶏ともやしの中華炒め<br>小鉢<br>スープ   | 517 |
| 24 | 金 | 白飯          | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢<br>スープ         | 275         | 白飯                                 | シイラの大葉西京焼き<br>小鉢<br>スープ   | 532 |
| 25 | 土 | 白飯          | 焼売の野菜あんかけ<br>サラダ・小鉢<br>スープ     | 302         | 白飯                                 | カレーライス<br>サラダ<br>デザート     | 821 |
| 26 | 日 |             |                                |             |                                    |                           |     |
| 27 | 月 | 白飯          | 海鮮団子と白菜の煮物<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁    | 286         | 白飯                                 | ポークチャップ<br>小鉢<br>味噌汁      | 510 |
| 28 | 火 | 白飯          | ベーコンソーテー<br>サラダ・小鉢<br>スープ      | 537         | 白飯                                 | ブリの竜田揚げ<br>小鉢<br>味噌汁      | 558 |
| 29 | 水 | 白飯          | レンコンきんぴら<br>サラダ・小鉢<br>味噌汁      | 266         | 台湾まぜそば<br>ハンバンジーサラダ ミニ中華ちまき わかめスープ |                           | 804 |
| 30 | 木 | 白飯          | 焼き魚<br>サラダ・小鉢<br>スープ           | 243         | 白飯                                 | 牛肉豆腐<br>小鉢<br>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<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁  | 249          | 白飯 | 和風ハンバーグ<br>小鉢              | 味噌汁     | 446 |
| 3  | 火 | 白飯           | ウインナーエッグ<br>サラダ・小鉢        | スープ  | 419          | 白飯 | チキンソテー<br>小鉢               | スープ     | 458 |
| 4  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢             | 味噌汁  | 272          | 白飯 | とんてき<br>小鉢                 | スープ     | 438 |
| 5  | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢           | スープ  | 267          | 白飯 | 鶏のチリソース<br>小鉢              | 味噌汁     | 569 |
| 6  | 金 | 白飯           | ベーコンポテト<br>サラダ・小鉢         | スープ  | 205          | 白飯 | ぶりの照り焼き<br>小鉢              | 味噌汁     | 465 |
| 7  | 土 | 白飯           | 高野豆腐の卵とじ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁  | 294          | 白飯 | カレーライス<br>サラダ              | デザート    | 596 |
| 8  | 日 |              |                           |      |              |    |                            |         |     |
| 9  | 月 | 白飯           | チャプチェ<br>サラダ・小鉢           | 味噌汁  | 270          | 白飯 | 白身魚の野菜あんかけ<br>小鉢           | 味噌汁     | 316 |
| 10 | 火 | パン           | 魚肉ソーセージ ケチャップ炒め<br>サラダ・小鉢 | スープ  | 506          | 白飯 | 豚の生姜焼き<br>小鉢               | 味噌汁     | 615 |
| 11 | 水 | 白飯           | メバルのソテー<br>サラダ・小鉢         | 味噌汁  | 284          | 白飯 | 鶏とアスパラの味噌炒め<br>小鉢          | すまし汁    | 425 |
| 12 | 木 | 白飯           | ハムステーキ<br>サラダ・小鉢          | スープ  | 246          | 白飯 | とんかつ 半熟卵とじのせ<br>小鉢         | スープ     | 592 |
| 13 | 金 | 白飯           | 焼売<br>サラダ・小鉢              | 味噌汁  | 239          | 白飯 | 赤魚の煮付け<br>小鉢               | 味噌汁     | 501 |
| 14 | 土 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢         | スープ  | 256          | 白飯 | ハヤシライス<br>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<br>小鉢                | スープ     | 857 |
| 21 | 土 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢           | スープ  | 255          | 白飯 | チキンカレー<br>サラダ              | デザート    | 434 |
| 22 | 日 |              |                           |      |              |    |                            |         |     |
| 23 | 月 | 白飯           | 味付け肉団子<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁  | 198          | 白飯 | 豚バラ大根<br>小鉢                | 味噌汁     | 533 |
| 24 | 火 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢         | スープ  | 549          | 白飯 | 韓国風甘辛チキン<br>小鉢             | スープ     | 487 |
| 25 | 水 | 白飯           | ウインナーと青菜のソテー<br>サラダ・小鉢    | 味噌汁  | 228          | 白飯 | アジフライ<br>小鉢                | 味噌汁     | 540 |
| 26 | 木 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢             | 味噌汁  | 218          | 白飯 | 牛肉と春雨のオイスター炒め<br>小鉢        | スープ     | 461 |
| 27 | 金 | 白飯           | ツナ入りスクランブルエッグ<br>サラダ・小鉢   | スープ  | 225          | 白飯 | ネギ塩チキン<br>小鉢               | 味噌汁     | 456 |
| 28 | 土 | 白飯           | ロールキャベツのコンソメ煮<br>サラダ・小鉢   | 味噌汁  | 195          | 白飯 | カレーライス<br>サラダ              | デザート    | 576 |
| 29 | 日 |              |                           |      |              |    |                            |         |     |
| 30 | 月 | 白飯           | ちくわ磯辺焼き<br>サラダ・小鉢         | 味噌汁  | 241          | 白飯 | ミックスグリル<br>シーフードピラフ<br>サラダ | ミネストローネ | 887 |
| 31 | 火 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢         | スープ  | 523          | 白飯 | 白身魚のピカタ<br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 白飯                                     | ポークソテー<br>小鉢 味噌汁       |
| 2  | 金 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 白飯                                     | 冷やし中華<br>小鉢 スープ        |
| 3  | 土 | 白飯           | お好み焼き風オムレツ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯                                     | カレーライス<br>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<br>サラダ・小鉢 味噌汁 | 白飯                                     | 焼き魚<br>小鉢 味噌汁          |
| 6  | 火 | 白飯           | 高野豆腐の卵とじ<br>サラダ・小鉢 スープ        | 白飯                                     | とり天<br>小鉢 味噌汁          |
| 7  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 白飯                                     | ポークチャップ<br>小鉢 味噌汁      |
| 8  | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ           | 白飯                                     | ブリ大根<br>小鉢 味噌汁         |
| 9  | 金 | 白飯           | 鶏とキャベツの味噌炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯                                     | 牛バラ焼き<br>小鉢 すまし汁       |
| 10 | 土 | 白飯           | ミニハンバーグ<br>サラダ・小鉢 スープ         | 白飯                                     | チキンカレー<br>サラダ デザート     |
| 11 | 日 |              |                               |  |                        |
| 12 | 月 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 白飯                                     | フライ盛り合わせ<br>小鉢 スープ     |
| 13 | 火 | 白飯           | ベーコンソテー<br>サラダ・小鉢 スープ         | 白飯                                     | 豚生姜焼き<br>小鉢 味噌汁        |
| 14 | 水 | 白飯           | 煮魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁              | 白飯                                     | 鶏の南蛮漬け<br>小鉢 味噌汁       |
| 15 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ           | 白飯                                     | 味噌肉じゃが<br>小鉢 スープ       |
| 16 | 金 | 白飯           | 大根のそぼろかけ<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 白飯                                     | 焼き魚<br>小鉢 味噌汁          |
| 17 | 土 | 白飯           | オムレツ<br>サラダ・小鉢 スープ            | 白飯                                     | ビーフンチュー<br>サラダ デザート    |
| 18 | 日 |              |                               |  |                        |
| 19 | 月 | 白飯           | きんぴらごぼう<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 白飯                                     | 豚天<br>小鉢 味噌汁           |
| 20 | 火 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ           | 白飯                                     | ゴーヤチャンプル<br>小鉢 スープ     |
| 21 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁             | 白飯                                     | 回鍋肉<br>小鉢 スープ          |
| 22 | 木 | 白飯           | 味付き肉団子<br>サラダ・小鉢 味噌汁          | 白飯                                     | 白身フライ タルタル添え<br>小鉢 味噌汁 |
| 23 | 金 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 スープ         | 白飯                                     | 鶏の香味炒め<br>小鉢 すまし汁      |
| 24 | 土 | 白飯           | シーフードバター炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯                                     | ハヤシライス<br>サラダ デザート     |
| 25 | 日 |              |                               |  |                        |
| 26 | 月 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 白飯                                     | チンジャオロース<br>小鉢 スープ     |
| 27 | 火 | 白飯           | ちくわと玉ねぎの卵とじ<br>サラダ・小鉢 スープ     | 白飯                                     | 焼き魚<br>小鉢 味噌汁          |
| 28 | 水 | 白飯           | 煮魚<br>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<br>ミニそうめん 天ぷら盛り合わせ |                        |
| 29 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | 小鉢                                     | 豚しゃぶ サラダうどん<br>スープ     |
| 30 | 金 | 白飯           | 肉団子のコンソメ煮<br>サラダ・小鉢 スープ       | 白飯                                     | 牛皿<br>小鉢 味噌汁           |
| 31 | 土 | 白飯           | ツナと青菜のソテー<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 白飯                                     | ひき肉カレー<br>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           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢        | スープ | 444          | 白飯  | ポークソテー<br>小鉢      | スープ  | 487            |
| 2  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢            | 味噌汁 | 210          | 白飯  | ヤンニョムチキン<br>小鉢    | 味噌汁  | 532            |
| 3  | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢          | 味噌汁 | 315          | 白飯  | 肉じゃが<br>小鉢        | 味噌汁  | 371            |
| 4  | 金 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢        | スープ | 210          | 白飯  | 煮魚<br>小鉢          | 味噌汁  | 257            |
| 5  | 土 | 白飯           | さつま揚げと玉ねぎの炒め物<br>サラダ・小鉢  | 味噌汁 | 171          | 白飯  | カレーライス<br>サラダ     | デザート | 785            |
| 6  | 日 |              |                          |     |              |     |                   |      |                |
| 7  | 月 | 白飯           | オムレツ<br>サラダ・小鉢           | 味噌汁 | 185          | 白飯  | ハンバーグ<br>小鉢       | 味噌汁  | 445            |
| 8  | 火 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢        | スープ | 541          | 白飯  | 回鍋肉<br>小鉢         | スープ  | 517            |
| 9  | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢            | 味噌汁 | 213          | 白飯  | 鶏肉のガーリックソテー<br>小鉢 | 味噌汁  | 402            |
| 10 | 木 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢        | スープ | 270          | 白飯  | いわしの蒲焼風<br>小鉢     | 味噌汁  | 354            |
| 11 | 金 | 白飯           | 卵とじ<br>サラダ・小鉢            | 味噌汁 | 284          | 白飯  | 麻婆茄子<br>小鉢        | スープ  | 349            |
| 12 | 土 | 白飯           | レンコンキムチ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 250          | 白飯  | カレーライス<br>サラダ     | デザート | 814            |
| 13 | 日 |              |                          |     |              |     |                   |      |                |
| 14 | 月 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 281          | 白飯  | 生姜焼き<br>小鉢        | 味噌汁  | 324            |
| 15 | 火 | 白飯           | ミニハンバーグ<br>サラダ・小鉢        | スープ | 420          | 白飯  | 焼き魚<br>小鉢         | スープ  | 301            |
| 16 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢            | 味噌汁 | 258          | 白飯  | 塩から揚げ<br>小鉢       | 味噌汁  | 368            |
| 17 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢          | スープ | 234          | 白飯  | 中華炒め<br>小鉢        | 味噌汁  | 553            |
| 18 | 金 | 白飯           | 味付き肉団子<br>サラダ・小鉢         | 味噌汁 | 189          | 白飯  | 揚げ魚の野菜あんかけ<br>小鉢  | 味噌汁  | 424            |
| 19 | 土 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢        | スープ | 287          | 白飯  | ハヤシライス<br>サラダ     | デザート | 824            |
| 20 | 日 |              |                          |     |              |     |                   |      |                |
| 21 | 月 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢        | 味噌汁 | 239          | 白飯  | 牛バラ焼き<br>小鉢       | 味噌汁  | 399            |
| 22 | 火 | 白飯           | さつま揚げと高野豆腐の煮もの<br>サラダ・小鉢 | スープ | 342          | 白飯  | イカと白菜のうま塩炒め<br>小鉢 | 味噌汁  | 318            |
| 23 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢            | 味噌汁 | 201          | 白飯  | 豚肉と厚揚げの煮もの<br>小鉢  | 味噌汁  | 447            |
| 24 | 木 | 白飯           | 卵とじ<br>サラダ・小鉢            | 味噌汁 | 266          | 白飯  | 鶏の照り焼き<br>小鉢      | スープ  | 306            |
| 25 | 金 | 白飯           | オムレツ<br>サラダ・小鉢           | 味噌汁 | 232          | 白飯  | 煮魚<br>小鉢          | 味噌汁  | 413            |
| 26 | 土 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢          | スープ | 308          | 白飯  | カレーライス<br>サラダ     | デザート | 731            |
| 27 | 日 |              |                          |     |              |     |                   |      |                |
| 28 | 月 | 白飯           | カニ玉<br>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<br>サラダ・小鉢    | スープ | 435          | フライ | シシリアンライス<br>スープ   | フルーツ | ★スペシャル<br>メニュー |
| 30 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>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<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>パン サラダ・小鉢 スープ  | 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 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<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯           | 豚バラのゴマ味噌炒め<br>小鉢 味噌汁    |
| 2  | 金 | 白飯           | かニ玉<br>サラダ・小鉢 味噌汁          | 白飯           | 牛肉の香味炒め<br>小鉢 味噌汁       |
| 3  | 土 | 白飯           | 酢鶏<br>サラダ・小鉢 味噌汁           | サラダ          | カレーライス<br>デザート          |
| 4  | 日 |              |                            |              |                         |
| 5  | 月 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯           | 煮込みハンバーグ<br>小鉢 スープ      |
| 6  | 火 | 白飯           | オムレツ<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 白飯           | チキンの照り焼き<br>小鉢 味噌汁      |
| 7  | 水 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯           | 麻婆春雨<br>小鉢 スープ          |
| 8  | 木 | 白飯           | スタミナ炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁       | 白飯           | ミックスフライ<br>小鉢 味噌汁       |
| 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 | 白飯           | とりの唐揚げ<br>小鉢 味噌汁        |
| 10 | 土 | 白飯           | 肉じゃが<br>サラダ・小鉢 味噌汁         | 白飯           | カレーライス<br>サラダ デザート      |
| 11 | 日 |              |                            |              |                         |
| 12 | 月 | 白飯           | コンソメ煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 白飯           | ポークチャップ<br>小鉢 味噌汁       |
| 13 | 火 | 白飯           | 鶏肉の梅だれ焼き<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯           | 牛バラ焼き<br>小鉢 味噌汁         |
| 14 | 水 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 白飯           | さば味噌煮<br>小鉢 味噌汁         |
| 15 | 木 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯           | 八宝菜<br>小鉢 スープ           |
| 16 | 金 | 白飯           | しゅうまい<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 白飯           | ムニエル<br>小鉢 味噌汁          |
| 17 | 土 | 白飯           | とり天<br>サラダ・小鉢 味噌汁          | 白飯           | カレーライス<br>サラダ デザート      |
| 18 | 日 |              |                            |              |                         |
| 19 | 月 | 白飯           | 鶏とちくわの煮物<br>サラダ・小鉢 味噌汁     | 白飯           | 豚のしょうが焼き<br>小鉢 味噌汁      |
| 20 | 火 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | 白飯           | 牛肉のチャブチエ<br>小鉢 スープ      |
| 21 | 水 | 白飯           | 含め煮<br>サラダ・小鉢 味噌汁          | 白飯           | 豚肉のすき焼き風煮<br>小鉢 味噌汁     |
| 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 | 白飯           | 鶏肉の唐揚げマヨチーズ焼き<br>小鉢 味噌汁 |
| 23 | 金 | 白飯           | ウイナーエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯           | 揚げ魚の南蛮漬け<br>小鉢 味噌汁      |
| 24 | 土 | 白飯           | 温野菜のガーリック炒め<br>サラダ・小鉢 味噌汁  | 白飯           | チキンカレーライス<br>サラダ デザート   |
| 25 | 日 |              |                            |              |                         |
| 26 | 月 | 白飯           | ベーコンエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁      | 白飯           | 生姜焼き<br>小鉢 味噌汁          |
| 27 | 火 | パン           | ウイナーソテー<br>サラダ・小鉢 スープ      | 白飯           | 小鉢 味噌汁                  |
| 28 | 水 | 白飯           | 焼き魚<br>サラダ・小鉢 味噌汁          | 白飯           | 小鉢 味噌汁                  |
| 29 | 木 | 白飯           | ハムエッグ<br>サラダ・小鉢 味噌汁        | バラ寿司         | スペシャルメニュー<br>ざる蕎麦       |
| 30 | 金 | 白飯           | スクランブルエッグ<br>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<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ボン酢かけ<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 | ごはん<br>ハムとジャガイモ炒め<br>小鉢 味噌汁      | 568  | ごはん<br>大根と鶏肉の煮もの<br>小鉢 スープ      | 631  |
| 5  | 火 | ごはん<br>木須肉<br>小鉢 味噌汁             | 642  | ごはん<br>豚の角煮<br>小鉢 味噌汁           | 923  |
| 6  | 水 | ごはん<br>バンバンジー<br>小鉢 味噌汁          | 562  | ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>小鉢 スープ         | 811  |
| 7  | 木 | ごはん<br>筑前煮<br>小鉢 味噌汁             | 576  | ごはん<br>味噌豚 (丼)<br>小鉢 お吸い物       | 706  |
| 8  | 金 | ごはん<br>親子煮<br>小鉢 味噌汁             | 560  | ごはん<br>トマトハンバーグ<br>小鉢 スープ       | 829  |
| 9  | 土 | ごはん<br>ベーコンエッグ<br>小鉢 味噌汁         | 664  | ごはん<br>カレーライス<br>サラダ デザート       | 816  |
| 10 | 日 |                                  |      |                                 |      |
| 11 | 月 | ごはん<br>ミートボールのトマト煮<br>小鉢 味噌汁     | 615  | ごはん<br>チキンの照り焼き<br>小鉢 スープ       | 846  |
| 12 | 火 | ごはん<br>ソーセージと温野菜のポン酢かけ<br>小鉢 味噌汁 | 595  | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>小鉢 味噌汁          | 700  |
| 13 | 水 | ごはん<br>揚げしゅうまいのみぞれ煮<br>小鉢 味噌汁    | 598  | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>小鉢 お吸い物       | 836  |
| 14 | 木 | ごはん<br>もやし挽肉炒め<br>小鉢 味噌汁         | 661  | ごはん<br>酢豚<br>小鉢 スープ             | 864  |
| 15 | 金 | ごはん<br>ジャーマンポテト<br>小鉢 味噌汁        | 683  | ごはん<br>つくね焼き<br>小鉢 味噌汁          | 701  |
| 16 | 土 | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>小鉢 味噌汁       | 680  | ごはん<br>カレーライス<br>サラダ デザート       | 816  |
| 17 | 日 |                                  |      |                                 |      |
| 18 | 月 | ごはん<br>ほうれん草とウインナー炒め<br>小鉢 味噌汁   | 544  | ごはん<br>豚肉とパプリカの生姜焼き<br>小鉢 味噌汁   | 799  |
| 19 | 火 | ごはん<br>ナスと厚揚げのオイスター炒め<br>小鉢 味噌汁  | 629  | ごはん<br>オムライス<br>スープ デザート        | 818  |
| 20 | 水 | ごはん<br>ツナと白菜の煮もの<br>小鉢 味噌汁       | 638  | ごはん<br>チキンカツ<br>小鉢 スープ          | 811  |
| 21 | 木 | ごはん<br>ポークチャップ<br>小鉢 味噌汁         | 663  | ごはん<br>魚のソテー・和風タルタル添え<br>小鉢 味噌汁 | 811  |
| 22 | 金 | ごはん<br>目玉焼き・チキンナゲット<br>小鉢 味噌汁    | 673  | ごはん<br>メンチカツ<br>小鉢 スープ          | 842  |
| 23 | 土 | ごはん<br>ポトフ<br>小鉢 味噌汁             | 624  | ごはん<br>ハヤシライス<br>サラダ デザート       | 816  |
| 24 | 日 |                                  |      |                                 |      |
| 25 | 月 | ごはん<br>厚揚げと筍のおかか煮<br>小鉢 味噌汁      | 470  | ごはん<br>ポークソテー・トマトソース<br>小鉢 スープ  | 830  |
| 26 | 火 | ごはん<br>ポテトとキノコのマヨソテー<br>小鉢 味噌汁   | 692  | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>小鉢 味噌汁         | 857  |
| 27 | 水 | ごはん<br>スパニッシュオムレツ<br>小鉢 味噌汁      | 783  | ごはん<br>三色そばろ<br>小鉢 お吸い物         | 748  |
| 28 | 木 | ごはん<br>白菜と豚肉の煮もの<br>小鉢 味噌汁       | 612  | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>小鉢 スープ     | 842  |
| 29 | 金 | ごはん<br>鶏肉のバター醤油ソテー<br>小鉢 味噌汁     | 683  | ごはん<br>チンジャオロース<br>小鉢 味噌汁       | 759  |
| 30 | 土 | ごはん<br>ミネストローネ<br>小鉢 味噌汁         | 536  | ごはん<br>カレーライス<br>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