

	月	火	水	木	金	土						
昼						1	とんかつ 煮豆 大根の煮物	2	魚の照り焼き 温野菜・シチュー ネギスタ	3	いわしのフライ・けんちん汁 大豆としらす煮 かぼちゃの煮物	
夜						肉じゃが・粕汁 くるみあえ 厚焼きたまご	カレー サラダ フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁の日は 記載を省略しています				
昼	5	鶏肉のみぞれかけ 八宝菜風 酢の物	6	煮込みおでん もやし和え 中華サラダ・粕汁	7	大豆カレー フルーツヨーグルト サラダ	8	焼き魚・豚汁 ポイル野菜のゴマだれ さつま芋の甘煮	9	うどん・汁 天ぷら・かき揚げ お浸し・酢の物	10	鮭のクリーム煮 切り昆布煮 千草和え
夜	うどん・汁 天ぷら 青菜・酢の物	豆腐ステーキ 豚肉入り野菜炒め 酢の物	かに玉風 がんもの煮物 和え物	関東煮 スパゲティサラダ 青菜のお浸し	かわいいのあんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 お浸し・きのこ汁	今月の平均カロリー&塩分 昼 540カロリー 塩分3.3 夕 535カロリー 塩分3.2						
昼	12	五目寿司ご飯・お吸い物 焼き魚 卵の花 胡麻和え	13	鶏肉のカレー炒め・とろろ 野菜の煮物 甘酢和え	14	白身魚のフライ パンプキンサラダ 野菜のナムル風	15	ごぼうと豚肉の煮物 ソースポテト 酢の物	16	黄金煮・ワンタンスープ キンピラ 青菜の磯部和え	17	鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物 ワカメサラダ
夜	シュウマイ ふうふう大根 青菜とコーンのソテー	焼き魚タルタルソース 里芋の煮物 春雨サラダ	和風ハンバーグ こぶき芋・野菜スープ 青菜のゴマ和え	鶏肉の唐揚げ きんぴら スパゲティ・青菜	かじきの照り焼き さつま芋の甘煮・青菜 なます・けんちん汁	全メニューには漬物 フルーツが付きます						
昼	19	チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト	20	白身魚の甘酢あんかけ 野菜のカレー風味 くるみあえ・豚汁	21	鶏肉の西京焼き じゃが芋の甘煮 白和え・スパ	22	うどん・汁 天ぷら 酢の物・青菜	23	ひじきご飯・マカロニサラダ 肉入り味噌おでん かぶのレモン漬け	24	親子煮 野菜の煮物 お浸し・粕汁
夜	白身魚のカレーソースかけ 青菜ときのこのソテー 酢の物	厚揚げのはさみ煮 かにかまサラダ 辛子和え・ワンタンスープ	照り焼き サラダ 炒り豆腐	黄金煮 中華サラダ ゴマ和え・かき玉汁	豚肉の竜田揚げ ほうれん草のクリーム煮 根菜のゴマ和え							
昼	26	豚肉の生姜焼き・付け合せ ふうふう大根・すいとん汁 青菜コーンのソテー	27	シチュー・みそ田楽 だし巻き卵 青菜とハムのソテー	28	エビチリ・中華スープ 温野菜のゴマソース 一口焼きそば	配達中止は前日までに 連絡をお願いします 認定NPO法人 ハトグル					
夜	三色丼・サラダ 厚揚げのはさみ煮 酢味噌和え	肉じゃが・粕汁 切り干し大根煮 青菜の和え物	焼き魚・甘酢レンコン ポテトサラダ ごまあえ	☎ 027-325-5085 (月～土 午前9時～午後5時)								