



				1日(金)
				小豆御飯 味噌汁 漬物 肉団子 ズッキーニチーズ焼き キャロットラペ 青菜ごま和え
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
白飯 味噌汁 漬物 鮭 大根旨煮 酢の物 青菜ピーナッツ和え	白飯 味噌汁 漬物 カツレツ かぼちゃサラダ 切り干し和え物 青菜ごま和え	白飯 味噌汁 漬物 さんまの蒲焼 ブロッコリーとベーコン じゃがいも煮 青菜なめ茸和え	白飯 味噌汁 漬物 鶏照り 野菜のごった煮 カブの酢の物 青菜お浸し	白飯 味噌汁 漬物 鯖 チャプチェ きゅうりの甘酢 青菜ピーナッツ和え
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
白飯 味噌汁 漬物 油淋鶏 ペネサラダ ひじき煮物 青菜ごま和え	白飯 味噌汁 漬物 イカ天ぷら 牛肉と里芋煮 きのこマリネ 青菜お浸し	白飯 味噌汁 漬物 ハンバーグ 煮豆 もずく酢 青菜くるみ和え	白飯 味噌汁 漬物 さわら ハンペン団子とカブ もやしのナムル 青菜磯和え	お楽しみ弁当
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
白飯 味噌汁 漬物 鯖 白菜のミルフィーユ 豆サラダ 青菜お浸し	白飯 味噌汁 漬物 しゅうまい ぜんまい煮物 長いもの酢もの 青菜磯和え	白飯 味噌汁 漬物 ぶり さつま芋とりんごサラダ 大根煮もの 青菜ごま和え	白飯 味噌汁 漬物 メンチカツ かぼちゃ煮物 ブロッコリー和え物 青菜お浸し	白飯 味噌汁 漬物 エビチリ コールスロー 高野煮物 青菜くるみ和え
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	
白飯 味噌汁 漬物 ハンペンコロッケ サラスパサラダ コンニャク煮 青菜なめ茸和え	白飯 味噌汁 漬物 さんまの蒲焼 がんも煮物 白菜マーボー 青菜お浸し	白飯 味噌汁 漬物 豚ロース焼肉 スパニッシュオムレツ きゅうりとわかめ酢の物 青菜ピーナッツ和え	白飯 味噌汁 漬物 鮭 ポテトグラタン 切り干し煮 青菜ごま和え	

寒くなってきました。
体を温めてくれる根菜
類や小松菜、ネギ等を
たくさん摂りましょう。

～ 配食利用料金改定のお知らせ ～

日頃より「支え合う会みのり」の活動にご理解とご支援をいただき誠にありがとうございます。

私達は、2014年に配食利用料金を620円に改定以来、自助努力の上、料金据え置きで今日まで活動を続けてまいりました。

しかし、近年の食材費高騰に加え、ガソリンその他の諸経費値上げにより、やむなく2024年1月より配食利用料の値上げ(1食:700円)をさせていただくこととなりました。

つきましては、これまで以上に内容を充実させ、皆様にご満足いただける配食弁当を提供できるよう努力してまいります。

地域住民による支え合いの活動をこれからも続けていけるよう、皆様のご理解とご利用をお願い申し上げます。

