



7月の献立表

友一友 (TEL6877-1664)

日曜日		月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6日 (690カロリー)		7日 (614カロリー)		1日 (610カロリー)	2日 (564カロリー)	3日 (621カロリー)	4日 (632カロリー)	5日 (670カロリー)
★豚肉の生姜焼き ☆オムレツ ☆なます		★鶏の治部煮 ☆手作りがんも ☆ソーメンサラダ		★鶏の照焼き ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し	★鯖の西京焼 ☆南京の炊き合わせ ☆きゅうりとわかめの酢の物	★シュウマイ ☆野菜の旨煮 ☆長芋の梅肉和え	★牛肉の三色巻き ☆青梗菜のあんかけ ☆マカロニサラダ	★鮭の塩焼き ☆根野菜のマリネ ☆じゃが芋のそぼろ煮
13日 (606カロリー)		14日 (602カロリー)		8日 (570カロリー)	9日 (654カロリー)	10日 (650カロリー)	11日 (591カロリー)	12日 (693カロリー)
★鶏の変わり揚げ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆和風サラダ		★鶏の南蛮漬 ☆出し巻き卵 ☆青菜のお浸し		★海老の天ぷら ☆茄子の煮物 ☆きゅうりとシラスの酢の物	★鶏の信田巻 ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ	★肉じゃが ☆スパゲティサラダ ☆青菜のお浸し	★アジの カレームニエル ☆五目大豆 ☆白きくらげの酢味噌和え	★豚しゃぶ ☆揚げ出し豆腐 ☆青菜のお浸し
20日 (595カロリー)		21日 (673カロリー)		15日 (638カロリー)	16日 (651カロリー)	17日 (681カロリー)	18日 (641カロリー)	19日 (657カロリー)
★蒸し魚のあんかけ ☆茄子とピーマンのなべしぎ ☆人参サラダ		★南瓜のコロッケ ☆切干大根の煮物 ☆キャベツのゴマ酢和え		★中華風ハンバーグ ☆南瓜の茶巾 ☆ナムル	★牛肉のカツレツ風 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物	★赤魚の天ぷら ☆筑前煮 ☆煮なます	★ポークピカタ ☆豆腐田楽 ☆ポテトサラダ	★鶏肉の甘酢煮 ☆がんもの炊き合せ ☆卵豆腐
27日 (586カロリー)		28日 (594カロリー)		22日 (615カロリー)	23日 (634カロリー)	24日 (609カロリー)	25日 (624カロリー)	26日 (637カロリー)
★ミートローフ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆きゅうりとわかめの酢の物		★牛肉のしぐれ煮 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆蒸しナス		★焼肉 ☆炒り豆腐 ☆インゲンのごま和え	★鰻の蒲焼 ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し	★豚肉のカレーソテー ☆夏野菜のトマト煮込み ☆もやしの胡麻和え	★鶏肉の卵とじ ☆かき揚げ ☆春雨サラダ	★カレイの煮付け ☆うの花 ☆焼きナス
31日 (562カロリー)				29日 (638カロリー)	30日 (610カロリー)			
				★鯖の塩焼 ☆千草焼 ☆じゃが芋の明太サラダ	★酢豚 ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜サラダ	★蒸し鶏 ☆五目きんぴら ☆焼きナス		

★お弁当は手渡しが原則ですので配達時間にはお家にいらして下さい! 配達されたお弁当は2時間以内にお召し上がり下さい!