

# 11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
<b>30日 (611カロリー)</b> ★鶏の信田巻 ☆野菜の旨煮 ☆ひじきの酢の物						<b>1日 (559カロリー)</b> ★牛肉のしぐれ煮 ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し
<b>2日 (588カロリー)</b> ★鰻の蒲焼き ☆手作りがんも ☆白きくらげの酢みそ和え	<b>3日 (598カロリー)</b> ★ポークピカタ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆もやしの胡麻和え	<b>4日 (677カロリー)</b> ★鶏の酒蒸し ☆筑前煮 ☆野菜サラダ	<b>5日 (655カロリー)</b> ★鮭の南蛮漬 ☆宝袋 ☆ブロッコリーのおかか和え	<b>6日 (629カロリー)</b> ★コロケ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆春雨の酢の物	<b>7日 (655カロリー)</b> ★焼肉 ☆炒り豆腐 ☆白菜の胡麻酢和え	<b>8日 (585カロリー)</b> ★ブリの照り焼き ☆五目きんぴら ☆きゅうりとワカメの酢の物
<b>9日 (615カロリー)</b> ★酢豚 ☆小松菜と厚揚げの煮物 ☆中華風サラダ	<b>10日 (653カロリー)</b> ★鶏肉の紅茶煮 ☆じゃが芋のそばろ煮 ☆大根サラダ	<b>11日 (687カロリー)</b> ★白身魚のフライ ☆うの花 ☆青菜の胡麻和え	<b>12日 (605カロリー)</b> ★ロール白菜 ☆里芋とイカの煮物 ☆キャベツの辛子和え	<b>13日 (635カロリー)</b> ★牛肉のパン粉焼き ☆豆腐田楽 ☆白菜サラダ	<b>14日 (679カロリー)</b> ★カレイの煮付け ☆オムレツ ☆白和え	<b>15日 (642カロリー)</b> ★豚カツ ☆ふろふき大根 ☆野菜のポン酢和え
<b>16日 (664カロリー)</b> ★鶏の照り焼き ☆切干の煮物 ☆ポテトサラダ	<b>17日 (605カロリー)</b> ★海老の天ぷら ☆卵豆腐のあんかけ ☆長芋の梅肉和え	<b>18日 (690カロリー)</b> ★豆腐のハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆スパゲティサラダ	<b>19日 (560カロリー)</b> ★すき焼き ☆じゃが芋饅頭 ☆なます	<b>20日 (629カロリー)</b> ★鮭の塩焼き ☆千草焼 ☆青菜の胡麻和え	<b>21日 (673カロリー)</b> ★豚の生姜焼き ☆揚げ出し豆腐 ☆ぬた	<b>22日 (664カロリー)</b> ★鶏のトマト煮 ☆ゴボ天と野菜の炊き合せ ☆南瓜サラダ
<b>23日 (564カロリー)</b> ★赤魚の煮付け ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し	<b>24日 (656カロリー)</b> ★焼売 ☆根野菜の煮物 ☆ナムル	<b>25日 (660カロリー)</b> ★牛肉の三色巻 ☆ミニおでん ☆切り干しの甘酢和え	<b>26日 (615カロリー)</b> ★鮭のホイル焼き ☆だし巻卵 ☆春雨サラダ	<b>27日 (604カロリー)</b> ★豚肉のあんかけ ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりとシラスの酢の物	<b>28日 (647カロリー)</b> ★グラタン ☆ぜんまいの煮物 ☆和風サラダ	<b>29日 (645カロリー)</b> ★鯖の味噌煮 ☆かき揚げ ☆小松菜の煮浸し

★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！**