

# 2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>1日 (651カロリー)</b><br>★豚肉の生姜焼<br>☆かき揚げ<br>☆もやしの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート             | <b>2日 (591カロリー)</b><br>★鶏の酒蒸し<br>☆切干の煮物<br>☆きゅうりと<br>ワカメの酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>3日 (564カロリー)</b><br>★カレイの煮付け<br>☆千草焼<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート              | <b>4日 (667カロリー)</b><br>★コロッケ<br>☆ひじきの煮物<br>☆めた<br>☆ご飯<br>☆デザート               | <b>5日 (633カロリー)</b><br>★牛肉のしぐれ煮<br>☆茶碗蒸し<br>☆スパゲティサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート    | <b>6日 (632カロリー)</b><br>★揚げ魚の野菜あん<br>☆南瓜の炊き合せ<br>☆チンゲン菜の<br>オイスターソース炒め<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>7日 (662カロリー)</b><br>★酢豚<br>☆うの花<br>☆小松菜の辛子和え<br>☆ご飯<br>☆デザート              |
| <b>8日 (660カロリー)</b><br>★鶏のトマト煮<br>☆伊達巻<br>☆白菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート                 | <b>9日 (602カロリー)</b><br>★赤魚の天ぷら<br>☆炒り豆腐<br>☆なます<br>☆ご飯<br>☆デザート              | <b>10日 (572カロリー)</b><br>★焼 売<br>☆ぜんまいの煮物<br>☆ブロッコリーの<br>わさび漬け和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>11日 (682カロリー)</b><br>★焼肉<br>☆胡麻豆腐<br>☆青菜の胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート             | <b>12日 (673カロリー)</b><br>★ブリの照焼き<br>☆ミニおでん<br>☆ナムル<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>13日 (635カロリー)</b><br>★豚しゃぶ<br>☆五目大豆<br>☆卵豆腐<br>☆ご飯<br>☆デザート                        | <b>14日 (594カロリー)</b><br>★鶏の味噌たれ焼<br>☆高野豆腐の<br>炊き合せ<br>☆鉄骨サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート |
| <b>15日 (591カロリー)</b><br>★白身魚ムニエル<br>☆ふろふき大根<br>☆ブロッコリーの<br>おかか和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>16日 (625カロリー)</b><br>★信田巻き<br>☆八宝菜<br>☆春雨サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート              | <b>17日 (631カロリー)</b><br>★肉じゃが<br>☆白菜のクリーム煮<br>☆カブの甘酢<br>☆ご飯<br>☆デザート            | <b>18日 (661カロリー)</b><br>★鯖の味噌煮<br>☆野菜の明太焼<br>☆マカロニサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>19日 (619カロリー)</b><br>★豚カツ<br>☆五目きんぴら<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート       | <b>20日 (562カロリー)</b><br>★鶏肉のカレー煮<br>☆豆腐田楽<br>☆きゅうりと<br>シラスの酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>21日 (687カロリー)</b><br>★鰻の蒲焼<br>☆オムレツ<br>☆野菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート             |
| <b>22日 (699カロリー)</b><br>★煮込みハンバーグ<br>☆白菜の煮物<br>☆南瓜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート            | <b>23日 (690カロリー)</b><br>★牛肉の野菜巻き<br>☆南瓜の炊き合せ<br>☆白和え<br>☆ご飯<br>☆デザート         | <b>24日 (646カロリー)</b><br>★海老フライ<br>☆じゃが芋饅頭<br>☆キャベツの<br>辛子和え<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>25日 (691カロリー)</b><br>★ゆで豚の<br>ポン酢ソース<br>☆揚げ出し豆腐<br>☆大根サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>26日 (590カロリー)</b><br>★鶏肉のホイル蒸し<br>☆ひじきの煮物<br>☆長芋の梅肉和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>27日 (636カロリー)</b><br>★鮭の塩焼<br>☆宝 袋<br>☆ポテトサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート                      | <b>28日 (578カロリー)</b><br>★キャベツ入り<br>ミンチカツ<br>☆煮なます<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート |



★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！