

2009年 5月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)

					金曜日	土曜日
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	1日 (685カロリー)	2日 (609カロリー)
31日 (655カロリー) ★レンコンの 挟み揚げ ☆ひじきの煮物 ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート					★コロケ ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼 ☆炒り豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
3日 (586カロリー) ★ハマチのあんかけ ☆厚蒸し卵 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	4日 (692カロリー) ★豚カツ ☆若竹煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	5日 (567カロリー) ★鶏肉の紅茶煮 ☆豆腐田楽 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	6日 (587カロリー) ★海老の天ぷら ☆南瓜の炊き合せ ☆もやしの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	7日 (610カロリー) ★ミートローフ ☆若竹煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	8日 (663カロリー) ★焼肉 ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	9日 (682カロリー) ★カツオの南蛮漬 ☆ひじきの煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
10日 (682カロリー) ★豚しゃぶ ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	11日 (582カロリー) ★鶏の治部煮 ☆だし巻卵 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	12日 (620カロリー) ★カレイの揚げ浸し ☆宝袋 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	13日 (622カロリー) ★焼売 ☆若竹煮 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	14日 (694カロリー) ★肉じゃが ☆揚げ出し豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	15日 (661カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	16日 (630カロリー) ★豚肉とワカメの 味噌煮 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
17日 (618カロリー) ★チキンピカタ ☆胡麻豆腐 ☆小松菜と 平天の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	18日 (629カロリー) ★赤魚の煮付け ☆かき揚げ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	19日 (581カロリー) ★信田巻 ☆根菜マリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	20日 (694カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日 (571カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆高野豆腐の卵とじ ☆キャベツの 辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	22日 (541カロリー) ★卵の豚肉巻き ☆五目金平 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (644カロリー) ★鶏の照焼き ☆切干の煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
24日 (618カロリー) ★鮭のマヨネーズ焼 ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	25日 (584カロリー) ★豆腐ハンバーグ ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	26日 (605カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆がんもの炊き合せ ☆じゃが芋の 明太サラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日 (682カロリー) ★鱈のムニエル ☆オムレツ ☆ひじきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	28日 (666カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆里芋とイカの煮物 ☆ブロッコリーの わさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	29日 (599カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆厚揚げの炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	30日 (654カロリー) ★鱈の柚庵焼 ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆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！**