



2009年

7月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)

			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
			1日(644カロリー)	2日(594カロリー)	3日(672カロリー)	4日(690カロリー)				
			★肉じゃが ☆ちくわの磯辺揚げ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のマヨネーズ焼き ☆宝袋 ☆じゃが芋とワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮豚 ☆ひじきの煮物 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆揚げ出し豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート				
日曜日	月曜日	火曜日	8日(578カロリー)	9日(652カロリー)	10日(651カロリー)	11日(633カロリー)				
5日(629カロリー)	6日(578カロリー)	7日(708カロリー)	★赤魚の煮付け ☆野菜の旨煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆がんもの炊き合せ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼き ☆厚蒸し卵 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯿フライ ☆茄子の煮物 ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート				
★甘鯛のワイン蒸し ☆千草焼 ☆ブロッコリーのわさび漬け和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆茄子とコンニャクの田楽 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆胡麻豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻き ☆南瓜の糸昆布煮 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★12日(536カロリー)	★13日(606カロリー)	★14日(556カロリー)	★15日(605カロリー)	★16日(671カロリー)	★17日(597カロリー)	★18日(682カロリー)
★19日(577カロリー)	★20日(643カロリー)	★21日(662カロリー)	★22日(594カロリー)	★23日(669カロリー)	★24日(672カロリー)	★25日(697カロリー)				
★26日(613カロリー)	★27日(627カロリー)	★28日(588カロリー)	★29日(683カロリー)	★30日(607カロリー)	★31日(552カロリー)					
★鯖の塩焼き ☆冬瓜のあんかけ ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★酢豚 ☆麻婆豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ゆで鶏の香味ソース ☆南瓜の炊き合わせ ☆春雨の中華サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ハマチの照焼き ☆だし巻き卵 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆ぜんまいの煮物 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の明太焼き ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆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！