

2009年 8月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日					土曜日
30日 (618カロリー) ★鶏の照焼き ☆八宝菜 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	31日 (582カロリー) ★鱈の柚庵焼き ☆冬瓜のあんかけ ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	  				1日 (637カロリー) ★はもの天ぷら ☆夏野菜の トマト煮込み ☆キャベツの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
2日 (673カロリー)	3日 (594カロリー)	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	8日 (713カロリー)
★豚肉の生姜焼き ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆茄子の煮物 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付け ☆五目きんぴら ☆きゅうりとワカメの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆胡麻豆腐 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼き ☆南瓜の糸昆布煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆麻婆豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
9日 (576カロリー)	10日 (604カロリー)	11日 (559カロリー)	12日 (608カロリー)	13日 (701カロリー)	14日	15日
★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼き ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの南蛮漬け ☆厚蒸し卵 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆冬瓜のあんかけ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼き ☆煮なます ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★海老の天ぷら ☆八宝菜 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<p style="font-size: 2em;">お盆休み</p> 	
16日	17日 (638カロリー)	18日 (592カロリー)	19日 (603カロリー)	20日 (626カロリー)	21日 (663カロリー)	22日 (663カロリー)
<p style="font-size: 2em;">お盆休み</p> 	★和風ハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆麻婆茄子 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆根菜のマリネ ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のあんかけ ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の生姜風味揚げ ☆切干の煮物 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚の照焼き ☆干草焼き ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート
23日 (601カロリー)	24日 (655カロリー)	25日 (596カロリー)	26日 (551カロリー)	27日 (610カロリー)	28日 (656カロリー)	29日 (584カロリー)
★南瓜のコロッケ ☆炒り豆腐 ☆もやしの 胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻き ☆根野菜の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆手づくりがんも ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻き ☆五目大豆 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆夏野菜の揚げ浸し ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌煮 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆ぜんまいの煮物 ☆きゅうりとシラスの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

★ 14日(金)・15日(土)・16日(日)は お盆休みの為、配食はお休みです。お間違えのないようにお願いします。★

★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！