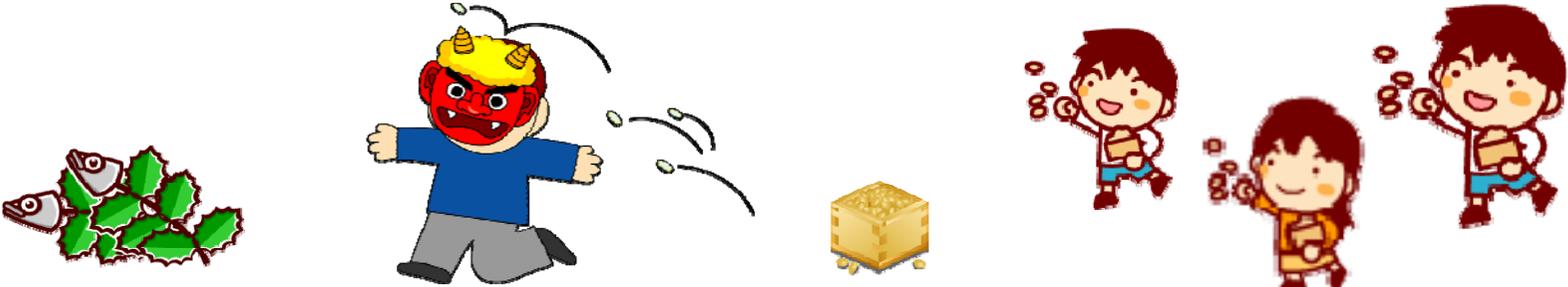


2010年 2月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日 (551カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆白菜のクリーム煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	2日 (663カロリー) ★鶏の味噌漬け焼き ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	3日 (638カロリー) ★鮭の照焼き ☆ミニおでん ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	4日 (646カロリー) ★コロケ ☆切干の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	5日 (674カロリー) ★焼肉 ☆野菜の明太焼き ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	6日 (575カロリー) ★鯖の竜田揚げ ☆五目きんぴら ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
	7日 (622カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆きゅうりの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	8日 (666カロリー) ★鶏肉の紅茶煮 ☆里芋とイカの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (568カロリー) ★カレーの煮付け ☆かき揚げ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	10日 (690カロリー) ★焼売 ☆根菜の煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	11日 (617カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆茶碗蒸し ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (612カロリー) ★海老の天ぷら ☆ふろふき大根 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
14日 (613カロリー) ★鶏肉のホイル蒸し ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	15日 (679カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	16日 (613カロリー) ★ミートローフ ☆ポトフ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	17日 (619カロリー) ★牛肉のカツレツ風 ☆炒り豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (628カロリー) ★鮭のホイル焼 ☆八宝菜 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	19日 (579カロリー) ★豚肉と厚揚げの味噌煮 ☆厚蒸し卵 ☆きゅうりとしらすの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	20日 (583カロリー) ★鶏肉のケチャップ煮 ☆豆腐田楽 ☆チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート
21日 (589カロリー) ★鯖の塩焼き ☆千草焼 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	22日 (588カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆高野豆腐の炊き合せ ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	23日 (635カロリー) ★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (606カロリー) ★鱈の味噌マヨネーズ焼 ☆煮なます ☆キャベツの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	25日 (666カロリー) ★豚しゃぶ ☆宝袋 ☆じゃが芋のきんぴら ☆ご飯 ☆デザート	26日 (596カロリー) ★チキンピカタ ☆野菜の旨煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	27日 (527カロリー) ★赤魚の煮付け ☆ぜんまいの煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
28日 (635カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆南瓜の炊き合せ ☆カブの柚香和え ☆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！