

# 2010年 3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
	<b>1日 (657カロリー)</b> ★牛肉の三色巻 ☆厚蒸し卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (559カロリー)</b> ★鯖の竜田揚げ ☆五目きんぴら ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (723カロリー)</b> ★豚肉の生姜焼き ☆白菜のクリーム煮 ☆菜の花のお浸し ☆ちらし寿し ☆デザート 	<b>4日 (563カロリー)</b> ★鶏肉の酒蒸し ☆ごぼう天と野菜の炊き合せ ☆キャベツの辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (613カロリー)</b> ★カレイの煮付け ☆八宝菜 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (647カロリー)</b> ★ミートローフ ☆ひじきの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
	<b>7日 (586カロリー)</b> ★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の明太焼 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>8日 (634カロリー)</b> ★白身魚のムニエル ☆ポトフ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (569カロリー)</b> ★卵の豚肉巻 ☆野菜の旨煮 ☆ワカメのポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (630カロリー)</b> ★鶏肉の紅茶煮 ☆五目大豆 ☆チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (630カロリー)</b> ★海老の天ぷら ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (594カロリー)</b> ★煮込みハンバーグ ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーのわかか和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>14日 (575カロリー)</b> ★鱈の味噌マヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>15日 (594カロリー)</b> ★豚肉のカレー味ソーテー ☆じゃが芋饅頭 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (563カロリー)</b> ★鶏の治部煮 ☆茶碗蒸し ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (643カロリー)</b> ★鮭の塩焼き ☆手づくりがんも ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (605カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆白菜の中華風 ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (578カロリー)</b> ★牛肉のカツレツ風 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>20日 (666カロリー)</b> ★魚のホイル焼き ☆干草焼き ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>21日 (697カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆ミニおでん ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>22日 (582カロリー)</b> ★鶏の照焼き ☆根菜のマリネ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (554カロリー)</b> ★鰻の蒲焼き ☆ぜんまいの煮物 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (672カロリー)</b> ★信田巻 ☆ひじき煮 ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (617カロリー)</b> ★すき焼 ☆煮なます ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (699カロリー)</b> ★鰯の照焼き ☆オムレツ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>27日 (600カロリー)</b> ★豚肉のあんかけ ☆厚揚げの炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>28日 (606カロリー)</b> ★チキンピカタ ☆麻婆豆腐 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>29日 (645カロリー)</b> ★鯖の味噌煮 ☆かき揚げ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (662カロリー)</b> ★焼売 ☆筑前煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>31日 (603カロリー)</b> ★肉じゃが ☆豆腐田楽 ☆鉄骨サラダ ☆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！