

2010年 5月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)

日曜日		月曜日		土曜日			
30日 (631カロリー)		31日 (680カロリー)		1日 (651カロリー)			
★すき焼 ☆根菜のマリネ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★海老フライ ☆ミニおでん ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★海老の天ぷら ☆白菜と小松菜の煮びたし ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート			
2日 (580カロリー)		3日 (582カロリー)		2日 (570カロリー)		3日 (652カロリー)	
★卵の豚肉巻 ☆若竹煮 ☆青菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の酒蒸し ☆宝袋 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の旨煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★鮭の塩焼き ☆かき揚げ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	
4日 (557カロリー)		5日 (618カロリー)		6日 (570カロリー)		7日 (615カロリー)	
★魚のホイル焼 ☆若竹煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート		★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の生姜焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の生姜焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (544カロリー)		9日 (554カロリー)		10日 (693カロリー)		11日 (665カロリー)	
★鶏の紅茶煮 ☆豆腐田楽 ☆小松菜の煮びたし ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆茶碗蒸し ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート		★信田巻 ☆八宝菜 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆若竹煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
12日 (677カロリー)		13日 (677カロリー)		14日 (570カロリー)		15日 (595カロリー)	
★魚の味噌マヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★魚の味噌マヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★酢豚 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★チキンピカタ ☆麻婆豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
16日 (699カロリー)		17日 (653カロリー)		18日 (626カロリー)		19日 (595カロリー)	
★白身魚のムニエル ☆煮なます ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★ハンバーグステーキ ☆胡麻豆腐 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鰻の蒲焼 ☆千草焼 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	
20日 (625カロリー)		21日 (630カロリー)		22日 (651カロリー)		23日 (587カロリー)	
★鶏のカレー煮 ☆里芋のイカの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のカレー煮 ☆里芋のイカの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鰯の照焼き ☆手づくりがんも ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の照焼き ☆五目きんぴら ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
24日 (639カロリー)		25日 (602カロリー)		26日 (653カロリー)		27日 (569カロリー)	
★牛肉のホイル焼 ☆ゴボ天と野菜の炊き合せ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚の南蛮漬 ☆厚蒸し卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★豚しゃぶ ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の照焼き ☆五目きんぴら ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
28日 (543カロリー)		29日 (647カロリー)		28日 (543カロリー)		29日 (647カロリー)	
★西京焼 ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★焼売 ☆切干の煮物 ☆胡麻豆腐 ☆ご飯 ☆デザート		★西京焼 ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★焼売 ☆切干の煮物 ☆胡麻豆腐 ☆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！