

2010年 6月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
		1日 (599カロリー)	2日 (529カロリー)	3日 (625カロリー)	4日 (647カロリー)	5日 (568カロリー)		
		★豚肉の生姜焼き ☆高野豆腐の炊き合せ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆豆腐田楽 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆だし巻き卵 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆茄子とこんにゃくの田楽 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		
日曜日	月曜日	6日 (620カロリー)	7日 (628カロリー)	8日 (588カロリー)	9日 (579カロリー)	10日 (594カロリー)	11日 (567カロリー)	12日 (653カロリー)
★鯖のマヨネーズ焼 ☆八宝菜 ☆長いもの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆野菜の明太焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆宝袋 ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆ぜんまいの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆南瓜の炊き合せ ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼 ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆かき揚げ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		
13日 (684カロリー)	14日 (663カロリー)	15日 (559カロリー)	16日 (615カロリー)	17日 (670カロリー)	18日 (593カロリー)	19日 (596カロリー)		
★豚肉とワカメの味噌煮 ☆オムレツ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★タンダーチキン ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚のあんかけ ☆手づくりがんも ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆胡麻豆腐 ☆イカときゅうりの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆ミニおでん ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼き ☆麻婆豆腐 ☆茄子の揚げ浸し ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆野菜の旨煮 ☆キャベツ・油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート		
20日 (601カロリー)	21日 (587カロリー)	22日 (696カロリー)	23日 (610カロリー)	24日 (642カロリー)	25日 (635カロリー)	26日 (575カロリー)		
★蒸し鶏 ☆炒り豆腐 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆切干大根の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆厚蒸し卵 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆里芋とイカの煮物 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚シャブ ☆ゴボ天と野菜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼き ☆南瓜の茶巾 ☆チンゲン菜とえのきの中華和え ☆ご飯 ☆デザート		
27日 (660カロリー)	28日 (588カロリー)	29日 (676カロリー)	30日 (612カロリー)					
★海老フライ ☆筑前煮 ☆さやインゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆五目きんぴら ☆人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆卵豆腐のあんかけ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌煮 ☆厚揚げの炊き合せ ☆青菜の胡麻和え ☆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！