

2010年 8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 (586カロリー)	2日 (653カロリー)	3日 (613カロリー)	4日 (610カロリー)	5日 (568カロリー)	6日 (666カロリー)	7日 (582カロリー)
★鰻の蒲焼 ☆出し巻き卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆野菜の旨煮 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆冬瓜のあんかけ ☆じゃが芋のきんぴら ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆夏野菜の揚げ浸し ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚のあんかけ ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆根菜のマリネ ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆胡麻豆腐 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート
8日 (729カロリー)	9日 (577カロリー)	10日 (616カロリー)	11日 (667カロリー)	12日 (606カロリー)	お盆休み	
★焼肉 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の竜田揚げ ☆夏野菜の炊き合せ ☆長いもの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉と厚揚げの味噌煮 ☆卵豆腐 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★鯔の南蛮漬け ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		
15日	16日 (632カロリー)	17日 (529カロリー)	18日 (653カロリー)	19日 (623カロリー)	20日 (531カロリー)	21日 (639カロリー)
お盆休み	★焼売 ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼き ☆南瓜の炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆冬瓜のあんかけ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻き ☆五目きんぴら ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆八宝菜 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (601カロリー)	23日 (618カロリー)	24日 (596カロリー)	25日 (620カロリー)	26日 (549カロリー)	27日 (544カロリー)	28日 (617カロリー)
★タンドリーチキン ☆切干の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼き ☆夏野菜のトマト煮込み ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★南瓜コロッケ ☆茄子の煮物 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚の味噌マヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆南瓜の茶巾 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の柚庵焼 ☆手づくりがんも ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目大豆 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
29日 (615カロリー)	30日 (584カロリー)	31日 (556カロリー)				
★鮭の塩焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆ひじきの煮物 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮魚 ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆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！**