

2010年 10月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)

日曜日					金曜日	土曜日
31日 (519カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆五日金平 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート					1日 (558カロリー) ★鶏の照焼き ☆がんもの炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	2日 (610カロリー) ★鯰の西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
3日 (584カロリー) ★焼売 ☆小松菜の煮浸し ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (635カロリー) ★カレイの煮付け ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	5日 (561カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆南瓜の茶巾 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	6日 (587カロリー) ★鮭の塩焼き ☆煮なます ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	7日 (560カロリー) ★豚肉の生姜焼き ☆豆腐の田楽 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	8日 (667カロリー) ★アジフライ ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
10日 (613カロリー) ★さんまの塩焼き ☆宝袋 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	11日 (595カロリー) ★信田巻 ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (612カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆ミニおでん ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	13日 (707カロリー) ★肉じゃが ☆八宝菜 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	14日 (639カロリー) ★魚のホイル焼 ☆茄子の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	15日 (528カロリー) ★豚肉のカレーソテー ☆ぜんまいの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
17日 (645カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆手づくりがんも ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (615カロリー) ★海老フライ ☆ゴボ天の炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	19日 (636カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆里芋とイカの煮物 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	20日 (564カロリー) ★鱈の味噌マヨネーズ焼 ☆五目大豆 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	21日 (657カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆卵豆腐の海老あんかけ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	22日 (525カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
24日 (605カロリー) ★さごしの竜田揚げ ☆野菜の明太焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	25日 (638カロリー) ★鶏のチーズ焼き ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (594カロリー) ★鯖の味噌煮 ☆筑前煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	27日 (657カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	28日 (569カロリー) ★さんまの蒲焼 ☆胡麻豆腐 ☆チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	29日 (661カロリー) ★焼肉 ☆切干の煮物 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
		30日 (634カロリー) ★赤魚の煮付け ☆千草焼 ☆ポテトサラダ ☆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！